



衛生委員会報告

★インフルエンザとは

●インフルエンザは、インフルエンザウイルスが鼻やのどの上気道などの粘膜に感染して起こる病気で、高熱や頭痛、筋肉痛や関節痛などの全身症状を引き起こします。

インフルエンザウイルスには、大きく分けてA型、B型、C型の3種類があります。そのうち、特に大きな流行の原因となりやすいのはA型です。

●インフルエンザは感染した人のくしゃみや咳などによって飛び散った、ウイルスを含む粒子（飛沫）を鼻や口から吸い込むことで感染します（飛沫感染）。また、飛沫から水分が蒸発した細かい粒子が空気中を浮遊し、それを吸い込んで感染する空気感染や、ウイルスのついた手指やものに触れて感染する接触感染もみられます。

感染してから発症するまでの期間（潜伏期間）は1～5日です。

●インフルエンザの主な症状は、突然に起こる38度以上の発熱、頭痛、結膜の充血の他、筋肉痛や関節痛、倦怠感などの全身症状もみられます。また、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすく、肺炎や気管支炎、乳幼児では中耳炎や熱性けいれん、脳症などの合併症を起こすこともあります。もともと呼吸器や心臓の病気、糖尿病、腎臓病、免疫不全などの病気を持つ人も合併症を起こしやすいです。

★インフルエンザの予防法は

●インフルエンザの一番の予防法は、流行前のワクチン接種です。ワクチンを接種してから抗体が作られるまでに約2週間かかります。インフルエンザが流行するのは、毎年12月から翌年の3月頃までなので、流行時期を迎える前に、早めに接種しておきましょう。

●インフルエンザは、人から人に感染する病気です。予防のためには、流行しているときは人混みを避け、手洗い、うがい、マスク着用などによって感染ルートを断つことが大切です。

●ウイルスに負けない体づくりも大切です。日頃から感染しないよう体づくりに努めましょう。

十分な栄養と適度な運動、そして、しっかりと睡眠をとることを心掛けましょう。

★インフルエンザに罹ったら

●インフルエンザの薬は市販されていないため、感染が疑わしい症状が出た場合は、速やかに医療機関で検査を受けましょう。（病院に行く前に、その旨を連絡しておきましょう。）

基本的な治療にはウイルスの増殖を抑える「抗インフルエンザウイルス薬」が用いられます。

家庭では安静にし、栄養価の高い食事とこまめな水分補給を心掛けましょう。また、人にうつさないための対策も必要です。

★感染性胃腸炎とは

●感染性胃腸炎は、細菌やウイルスなどの病原体が胃腸に感染して起こる疾患の総称です。

ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどのウイルスによるものを「ウイルス性胃腸炎」と呼び、病原性大腸菌やサルモネラ菌、カンピロバクター菌などの細菌によるものを「細菌性胃腸炎」と呼びます。

●多くの場合、ウイルスや細菌が付着した食材を生や十分に加熱していない状態で食べること、調理する人や調理器具からウイルスや細菌が付着した料理を食べること、ウイルスや細菌が付着した水や食品を摂取すること、ペットや人に付着したウイルスや細菌に触れた手指が口に触れることなどで感染します。

●症状は、原因となる病原体により少し異なりますが、下痢や腹痛、嘔吐や発熱という症状が現れることが多いです。場合によっては、血便、水様便、高熱などの症状も現れます。また、ロタウイルスに感染するのは乳幼児が多く、米のとぎ汁の様な白色便が出る場合が多いです。

★感染性胃腸炎の予防法は

●日常生活における予防方法の基本は手洗いです。料理をする前や食事の前には必ず手洗いを行いましょう。せっけんと水で十分に手を洗い流すことが大切です。

●食材はしっかりと洗い、肉や魚の後に生野菜の調理は避けましょう。二枚貝や鶏肉、焼肉などを食べる際にはしっかりと加熱してから食べましょう。焼肉やすき焼きなどを食べる時は、自分の箸で生肉を触らないことが重要です。

●患者の便や吐しゃ物を片付ける際には、感染を防ぐために使い捨ての手袋やマスク、エプロンを使用し、塩素系漂白剤による消毒が効果的です。

★感染性胃腸炎に罹ったら

●一般的には、下痢と嘔吐により病原体が体外に出ていくことで症状も快方に向かうことが多いので、安静にしてしっかりと水分補給を行い、食べられるようなら消化のよいものを少しずつ摂りつつ様子を見ましょう。下痢止めや吐き気止めは、病原体の排出を妨げるので使用を避けましょう。乳幼児や高齢者は下痢や嘔吐による脱水症状が命に関わる場合もあるため、水分補給を

特にしっかり行うことが重要です。

●症状が激しい場合や血便などの異常な症状がある時には、早めに医療機関を受診しましょう。

★最後に

●毎年、どちらの疾患も流行しやすいですが、日常生活の中でしっかりと予防策をとっていれば、感染は防ぐことができますので予防に努めましょう。

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは、2週間以上の間を空けて接種するようにしましょう。