



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への感染を原因に発症します。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型の3種類があり、このうち冬季に流行する“季節性インフルエンザ”

はA型とB型によるものです。感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

季節性インフルエンザの場合、流行前にワクチンを接種することによって発症する可能性を下げたり、発症した場合の重症化を予防したりできます。

●インフルエンザでは、38度以上の発熱や寒気、関節痛、全身のだるさなどの全身症状と、喉の痛みや咳などの風邪のような症状が現れます。

◆一般的な症状

- ・発熱（38℃以上）
- ・頭痛
- ・関節痛
- ・筋肉痛
- ・身体のだるさ
- ・喉の痛み
- ・鼻水
- ・咳
- ・子どもの場合、異常行動を起こすことがあります。

また、インフルエンザは重症化や合併症を起こすことがあります。

●インフルエンザは基本的には自然に回復する病気です。治療を必要とするかどうかは、重症度や合併症があるかどうかなどによって異なります。

一般的に発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用することで発熱期間の短縮やウイルスの感染力を下げる効果が期待できます。

自宅で安静にして回復を待ちましょう。発熱で汗をかくと身体から水分が失われます。こまめな水分補給を心がけ、消化の良い食事を摂るようにしましょう。

病院へ行くのが難しく市販薬の使用を検討している場合は、一度医師・薬剤師に相談するようにしましょう。

★インフルエンザの予防法

●インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

◆流行前のワクチン接種 …ワクチンは接種後、効果が現れるのに約2週間かかります。

◆外出後の手洗い等 …ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

- ・外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ウイルスは石けんに弱いので、正しい方法で石けんを使う

◆適度な湿度の保持 …空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

◆十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 …普段から規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

◆人混みや繁華街への外出を控える …マスクの着用を心がけましょう。

★感染性胃腸炎とは

●感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。

原因となる病原体には、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、細菌や寄生虫、鉱物などがあります。

感染経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）、汚染された食品を食べることによる感染（経口感染）があります。

●症状は病原体により異なりますが、潜伏期間は1～3日程度です。

ノロウイルスによる胃腸炎では、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、発熱、腹痛であり、小児ではおう吐、成人では下痢が多く見られます。有症期間は平均24～48時間です。

ロタウイルスによる胃腸炎では、おう吐、下痢、発熱がみられ、乳児ではけいれんを起こすこともあります。有症期間は平均5～6日です。

感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

●特別な治療法は無く、症状に応じた対症療法が行われます。

乳幼児や高齢者では下痢等による脱水症状を生じることがありますので、早めに医療機関を受診することが大切です。特に高齢者は、誤嚥（おう吐物が気管に入る）により肺炎を起こすことがあるため、体調の変化に注意しましょう。おう吐の症状が治まったら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事を摂るよう心がけましょう。

市販薬の下痢止めは症状を悪化させる恐れがあるため使用は控えましょう。

★感染性胃腸炎の予防法

●ロタウイルスによる感染症については、予防接種ワクチンがあり、乳幼児を中心に接種を受けることが行われています（任意接種）。ノロウイルスについては、予防接種はありません。

トイレの後や、調理・食事の前には、石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

●感染者の便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

便やおう吐物を処理する時は、次亜塩素酸か市販の漂白剤を薄めて下記のように使用する。

・0.02%・・・環境消毒（家庭や施設において、発生時にトイレのドアノブや手すりなど、多くの人が触れる場所の消毒に使用。

・0.1%・・・おう吐物・ふん便が付着した場合の処理に使用。

★最後に

●新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できません。片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。これからの季節、どちらもしっかりと予防して健康の維持に努めましょう。

作成者 草野裕子