

衛生委員会報告

■インフルエンザと季節性胃腸炎について

★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を原因病原体とする急性の呼吸器感染症で、A型・B型・C型の3つの型がありますが、主に流行するのはA型とB型であり、世界中で流行がみられます。
- 主な感染経路は、咳、くしゃみ、会話などにより発生する飛沫による感染（飛沫感染）ですが、物の表面などに付着した飛沫に触れた手指を介した接触感染もあります。
- インフルエンザの潜伏期間は、だいたい2日～6日くらいです。

症状としては、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが出現し、鼻汁・咳などの呼吸器症状がこれに続きます。いわゆる「通常感冒」と比べて全身症状が強いことが特徴ですが、通常は1週間前後の経過で軽快します。子どもや高齢者、妊婦や障がい者などは重症化するリスクが高いです。

現在、症状のみで新型コロナウイルス感染症（COVID-19）との鑑別は困難です。

★インフルエンザを予防するには

- 飛沫感染を予防するためにマスクの着用が効果的です。また、接触感染を予防するためには石けんを使ったこまめな手洗いやアルコール消毒が有効です。マスクがない場合は、咳エチケットも大切です。
- インフルエンザワクチンの接種により重症化を予防することができます。
接種時期は、なるべく多くの人々が接種できるようにするため、厚生労働省がワクチンの接種時期を通達していますので、できるだけ政府の指示に従いましょう。（接種時期はこちらを参照願います。
<https://www.mhlw.go.jp/content/000773193.pdf>）

- 日頃からしっかりとした食事や睡眠、適度な運動など健康を維持する生活を心がけましょう。

★インフルエンザに罹ったら

- 受診は事前に病院に連絡をし、マスクを着用して病院に行きましょう。子どもや高齢者、妊婦や障がい者などが、インフルエンザに罹ったかもしれない、と思ったときは、必ず医療機関を受診しましょう。
- 看病（療養）するときのポイントは次の通りです。
 - ・可能な限り他の人と過ごす部屋を分けましょう。 ・接する人はマスクを着けましょう。
 - ・十分に休み、水分をとれる環境を整えましょう。 ・看病した後は石けんでよく手を洗いましょう。
 - ・処方された薬は、指示された通りに飲みきりましょう。（症状がよくなった後も、体の中に残ったウイルスを他の人に感染させてしまうことがあります。）
 - ・部屋は1日数回窓を開けるなどして、換気しましょう。
 - ・妊娠している人、持病のある人は、できるだけ発症者との接触を避けましょう。
 - ・重症化しそうな様子が少しでもみられる場合は、できるだけ早く医療機関を受診してください。
- 発症した際の隔離期間は、「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで自宅待機」です。

★季節性胃腸炎とは

- 季節性胃腸炎は、感染性胃腸炎とも言い、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。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、ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどのウイルス感染によるものが多いですが、そのほかに細菌や寄生虫によるものもあります。

- 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）と、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。
- 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、成人では下痢が多いです。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。

また、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。

子どもや高齢者では、下痢によって脱水症状になることもあるため、油断は禁物です。

★季節性胃腸炎を予防するには

- 基本的な対策は次の通りです。

- ◆外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめにうがいと石けんなどで手を洗いましょう。

（※ただし、アルコール消毒は効きません。こちらを参照してください

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20211201/k10013367551000.html>）

- ◆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ますが、ノロウイルスについては、予防接種はありません。

- ◆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、消毒にはハイターや次亜塩素酸ナトリウムを利用しましょう。処理後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。

★季節性胃腸炎になったら

- 基本的には数日で自然に治るため、可能な限り他の人と過ごす部屋を分けて安静を保ち、経過をみていきましょう。ただし、子どもや高齢者では下痢など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。

- 体調の変化に注意しましょう。自分で水が飲めない程ぐったりしていたり、症状が強くなったりする場合は、医療機関を受診する方が良いでしょう。

- おう吐の症状が治まったら少しずつスポーツドリンクや経口補水液などの水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるよう心がけましょう。

- 下痢止めなどの止瀉薬は、ウイルスなどの排出を阻害してしまうので服用は避けましょう。

★最後に

- インフルエンザも季節性胃腸炎も、予防策をしっかりとっていればかなりの度合いで予防することが可能な疾患です。しっかり予防して冬を元気に乗り切りましょう。