



衛生委員会報告

■インフルエンザについて

★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による呼吸器感染症で、主に冬季に流行します。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。
- インフルエンザの感染経路は、患者のくしゃみや咳による飛沫感染と、鼻汁や唾などの分泌物に汚染された物品による接触感染です。発症してから 3 日間が他人にうつす危険性が高いですが、潜伏期間（発症前 2 日程度）から下熱後 2 日間まではウイルスが分泌物に含まれます。
- 主な症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、咳、鼻水などです。風邪との主な違いは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れることです。子どもでは稀に急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

★インフルエンザの感染を防ぐには

- インフルエンザの予防には、外から帰った後やトイレ後、調理前・食事前のうがい及び手洗い・手指のアルコール消毒を徹底することや、マスクの着用などがあります。また、毎年予測されるインフルエンザの流行に合わせて作られる予防接種を受けることです。（因みに予防接種ワクチンで感染することはありません。）その他には、日頃からバランスの取れた食事やしっかりとした睡眠が含まれた健康的で規則正しい生活が大切です。

★インフルエンザに感染した場合は

- 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と、発熱期間が短縮される効果が期待できます。まず、かかりつけの医療機関に事前に連絡をし、インフルエンザであるかもしれないことを伝え、マスクを着用した上で受診するようにしましょう。
- 高熱による発汗での脱水症状を予防するために、こまめに水分を補給しましょう。（この時、ただの水ではなく水やお湯で薄めたスポーツドリンクや経口補水液などの方がいいでしょう。）
- 咳やくしゃみをする間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際にはマスクを着用するようにしましょう。
- 発症前日から発症後 3～7 日間は、ウイルスをばら撒いてしまう恐れがあるため、外出や出勤を控えるようにしましょう。

★当社では

- スタッフの方は、嘱託医の「原町田診療所」で、10 月頃からインフルエンザワクチンの予防接種が無料で受けられるようになります。ワクチンの入荷時期につきましては「TUNAG」にてご連絡いたしますので、そちらをご確認ください。

■感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎など）

★感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎など）とは

- ウイルスなどの微生物が原因で引き起こされる胃腸炎の総称です。主な原因となるウイルスには、ノロウイルス、ロタウイルス、サポウイルス、アデノウイルスなど、または細菌や寄生虫などがあります。
- 感染経路の殆どの場合が、患者との接触や汚染された水・食品を介して経口的に感染します。また、罹患した人の便や吐物にウイルスが含まれており、その飛沫や空気汚染などにより感染する場合があります。
- 主な症状は腹痛、下痢、嘔吐で、発熱は軽度です。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、嘔吐や下痢などによる脱水症状で重症化しやすいため十分に注意しましょう。

★感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎など）を予防するには

- 予防するには、外から帰った後やトイレ後、調理前・食事前のうがい及び手洗いを徹底することや、マスクの着用などがあります。（一部のウイルスにはアルコール消毒は効かないため注意が必要です。）また、日頃からバランスの取れた食事やしっかりと睡眠が含まれた健康的で規則正しい生活が大切です。
- 食中毒の予防法と同じように、食品の取り扱いに注意しましょう。

★感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎など）に罹ってしまった場合は

- ウイルスに効果のある薬はないため、大体の場合は対症療法をとります。ただし、嘔吐や下痢がマメで酷い場合や吐瀉物や便に血液が混ざったりした場合、脱水症状が酷い場合などは医療機関を受診するようにしましょう。また、乳幼児や高齢者では嘔吐や下痢などによる脱水症状で重症化することもあるので、早めに医療機関を受診しましょう。市販の下痢止めは使用しないようにしましょう。
- まず、できるだけ患者を家族から隔離します。嘔吐や下痢が続く間は、脱水症状を予防するために、こまめに無理なく水分を少しずつ補給しましょう。（この時、ただの水ではなく水やお湯で薄めたスポーツドリンクや経口補水液などの方がいいでしょう。）症状が治ったら、徐々に水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事をとるように心がけましょう。

●嘔吐物や便の処理方法や汚れた衣類の扱い方

処理する人はできるだけ使い捨てマスク、使い捨て手袋を着けましょう。

[準備]①消毒剤：次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素系消毒剤や家庭用塩素系漂白剤 拭き取り：雑巾（古布、古新聞など）、大きめのビニール製ゴミ袋

[手順]①便や嘔吐物の上に、ぼろ布や古新聞を被せ、汚染場所を広げないよう、中心に向かって拭きとりましょう。（吐物中心に半径2M）②拭き取り後、50倍（水500mlに塩素系漂白剤10ml）に薄めた塩素系漂白剤で浸すように床を拭き取り、その後、水拭きしましょう。③全てをビニール袋に入れ、口をしぼって捨てる。便や嘔吐物を乾燥させないことが重要。できるだけ早く処理をし、窓を開けるなど換気を十分にし、しっかり手洗い・うがいをしましょう！

汚染した服は、50倍（水500mlに塩素系漂白剤10ml）に薄めた塩素系漂白剤に30分漬け込む。もしくは、85度以上1分以上の熱水洗濯を行う。

★最後に

- インフルエンザも感染性胃腸炎もこれからの季節に流行しやすいですが、しっかりと対策を取っていれば殆ど予防することができる疾患ですので、しっかりと予防して元気に冬を乗り越えましょう。