



毎年秋から冬にかけてはインフルエンザの流行シーズン。特に今年、すでに熊本県内の学校では3校が学級閉鎖や学年閉鎖になっており、入院施設での流行も話題に上がっています。今年は早めの予防対策が必要そうですね。今回のネットワークでは毎年のことですが、インフルエンザの予防と対策についてお伝えします。
(看護師 岩下)

インフルエンザとは

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。通常のかぜに比べ全身症状が強く出やすいことを特徴とします。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化し肺炎や脳症などを併発してしまう場合もあります。

インフルエンザの感染拡大を予防するためには、まず原因となるウイルスを自分の体内に侵入させないこと、そして万が一インフルエンザになってしまった場合、周囲にうつさないようにすることがもっとも重要です。インフルエンザの感染を広げないために一人一人がきちんと予防対策を行っていきましょう。

インフルエンザかな…?と思った時は

もし、急に38度以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザを疑う症状がみられた場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

● クリニック受診の心得

その1) 周りの人にうつさないように**マスク**をする。

その2) インフルエンザと診断された時やその可能性が高い場合は長時間の滞在による周囲への感染を防ぐため、**車で待機**してもらう場合があります。

その3) インフルエンザは、薬を飲んでも**熱や体のだるさが続く**ことがあります。まずはしっかり休養し、右の注意点を参考に自宅で安静に。

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱・頭痛 関節痛・せき のどの痛み 鼻水など	せき・鼻水 のどの痛み 発熱など諸症状
発症	急激	比較的ゆっくり
発症の部位	強い倦怠感など 全身症状	鼻・のどなど 局所的

● 自宅安静の心得

- ① 安静にして休息・睡眠を十分にとりましょう。
- ② 水分・栄養をとりましょう。
- ③ 加湿をしましょう。
湿度は50~60%程度が適当です。
- ④ 手洗い・うがいをしっかりしましょう。清掃の際はアルコール消毒が有効です。
- ⑤ 家族がインフルエンザにかかった場合は、家族間での感染を防ぐために部屋を別にするなどの対策をとりましょう。

※ 但し、高齢者や小児の場合、高熱で著しく体力を消耗している時は遠慮なくご相談下さい。



マスクをせずにくしゃみをするとうイルスが2メートルから3メートル程度飛ぶと言われています。そこで必要なことが「**咳エチケット**」。

せき、くしゃみが出たら、他人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

インフルエンザにかからないために ~4つのポイント~

- ① 手洗いうがいをしましょう。
のどや手など身体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり感染予防の基本になります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ② 日頃から十分な栄養や睡眠をとりましょう。
- ③ 流行期間中は、人混みに入る際は、マスクを着用しましょう
- ④ **予防接種による予防**
高齢者や持病をお持ちの方は、インフルエンザワクチンの接種が重症化を防ぐのに有効です。予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。



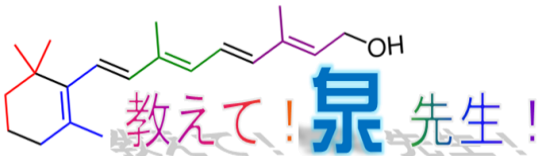
予防接種は10月から開始しています。詳しくは外来窓口でお問い合わせください。



(重症化する危険が高い人)

- ・高齢者
 - ・幼児
 - ・妊娠中の女性
 - ・持病のある方
- 喘息、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患

インフルエンザ大流行の前からしっかり予防と対策をしておきましょう。



インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンの接種時期になりました。よく受ける質問をまとめましたので、ご紹介します。

質問 1) インフルエンザワクチンは、いつ接種すればいいですか？

日本での流行期は例年1月から2月に多いので、11月から12月中旬までがいいと思われます。ワクチンの効果はすぐに現れません。一般的に接種後2週間目頃から効果が発現し、5カ月間程度効果が持続するとされています。



質問 2) 去年も接種しましたが、毎年接種するのですか？



毎年、接種することが勧められています。インフルエンザウイルスは、毎年のように変異しながら流行しますので、ワクチンはそのシーズンの流行を予測して、流行すると考えられるウイルスを用いて製造されます。

質問 3) 肺炎球菌ワクチンも接種したいのですが、どのくらい期間を空けたらいいですか？

通常6日以上空けて接種します。その際、どちらのワクチンから接種するか、特に決まりはありません。

*肺炎球菌ワクチンは、定期接種となっています。65歳以上の5歳刻みの各年齢になられる方が対象で1人1回。対象者に対して予防接種費用の助成(一部自己負担)が行われています。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。