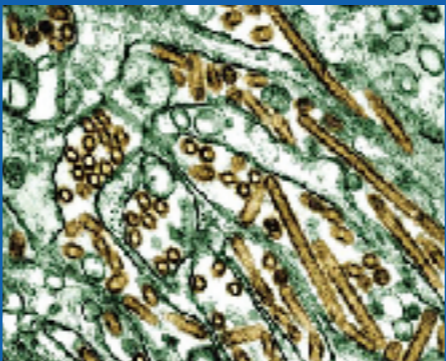
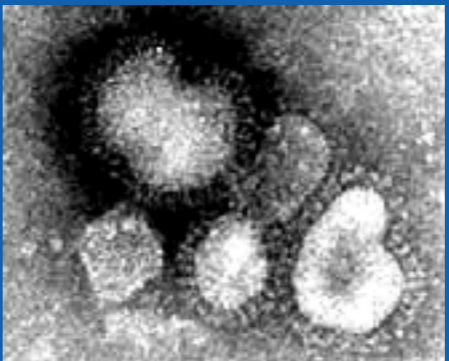


# 特集 インフルエンザ対策

インフルエンザ対策には予防が一番である。「備えあれば憂い無し」これを読んで流行期（12月下旬から3月）の到来に備える！！



■ 解説：藤井 恵子 感染情報管理室師長  
(感染管理認定看護師)

## 予防

インフルエンザにかからないために

— うがい・手洗い・マスク・ワクチン接種が有効

インフルエンザに有効です。ワクチン接種をしても100%インフルエンザにかからないわけではなく、重症な合併症を予防できるというわれています。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するのと、インフルエンザにかかりやすくなるため、インフルエンザの予防策として、うがい・手洗いをすることが重要です。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するのと、インフルエンザにかかりやすくなるため、インフルエンザの予防策として、うがい・手洗いをすることが重要です。

— ワクチン接種は12月初旬までに

ワクチンを接種する時期ですが、ワクチンは接種後すぐに効果が現れるわけではなく、個人差はありますが、通常、効果が現れるまで2週間程度かかり、その効果は、5ヶ月間持続するといわれています。インフルエンザの流行時期（12月下旬～3月）を考えると、12月の初旬までにはワクチン接種をお勧めします。

## 感染

インフルエンザにかかってしまったら

— 家族にうつさないための注意点

インフルエンザは症状の出る1～2日前から感染力がありますので、家族の誰か1人にインフルエンザの症状が出たときは、既に家族にも感染している可能性もあります。流行時期には症状がなくともマスクの着用やうがい・手洗い・ワクチン接種等の予防策を講じることが必要です。

— 普通の風邪との違いは、38℃以上の発熱

普通の風邪の症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。一方、インフルエンザの場合は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、合

— 感染は咳やくしゃみによる飛沫感染

インフルエンザはウイルスで感染する病気です。ウイルスはインフルエンザにかかった人の咳やくしゃみなどによって飛び散る小さな水の粒（飛沫）の中にいます。飛沫と一緒に飛んだウイルスを鼻やのどに吸い込んだり、目の粘膜につくことによつて感染します。飛沫は咳やくしゃみによつて

## H5N1

### 新型インフルエンザ

1～1.5m飛ぶことがわかっています。混雑した空間では周囲1m以内の人は確実に飛沫を吸引していることになり得ます。また、咳やくしゃみをするときに手で口を覆ってしまいがちですが、その時、手にはたくさんのウイルスが付着することになります。インフルエンザにかかったら、周りの環境にウイルスがつかないようにすぐ手を洗うことが重要です。日頃からハンカチやティッシュで口を覆い、手を洗う習慣を身につけてほしいと思います。

インフルエンザは野生の鴨などの腸管に存在するウイルスで本来は弱毒型です。しかし、それがニワトリなどの家禽（かき）に接触し感染を繰り返すことで感染48時間以内で鳥を殺す強毒型になるといわれています。鳥と濃厚に接触する文化の地域では、鳥インフルエンザに実際に人が感染し死亡しています。この鳥インフルエンザが何人も人に感染することによって、人から人に感染