

★ 今 月 の 特 集 ★

～インフルエンザに注意しましょう～

インフルエンザは、いったん流行が始まると、短期間に多くの人への感染が広がります。例年12月から3月頃に流行します。インフルエンザにかからぬよう対策に取り組みましょう。

低温で空気の乾燥する季節は、風邪やインフルエンザにかかる人が増えます。

予防には、適度な運動、十分な栄養と休養で体の抵抗力を高めると同時に、原因となるウイルスの体内への侵入をできる限り防ぐことが大切です。

また、インフルエンザは、通常の風邪のようにのどの痛み、鼻水、咳などの症状がありますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く現れるのが特徴です。

インフルエンザはいったん流行すると短期間に多くの人々が感染します。

インフルエンザが疑われる症状が出たら、すぐに医師の診察を受けるなど早めに適切な措置をとることが重要です。

[インフルエンザの予防について]

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。

1 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。言うことは簡単ですが、特に家族や日頃から親しくしている人などの日常的に一緒にいる機会が多い者同士での飛沫感染を防ぐことは難しく、また、インフルエンザウイルスに感染した場合、感染者全員が高熱や急性呼吸器症状を呈してインフルエンザと診断されるわけではありません。

たとえ感染者であっても、全く症状のない不顕性感染例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症例も少なくありません。

したがって、インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- (1) 普段から皆が咳エチケットを行うことや、くしゃみを他の人に向けて発しないこと、
- (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること、
- (3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等

を守ることを心がけてください。

飛沫感染対策ではマスクは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いとされています。

2 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

3 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体につい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、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いですから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(出所 厚生労働省HP、中央労働災害防止協会「安全衛生かべしんぶん」)