従業員のみなさまへ、労働法令・施策などを分かりやすくお伝えします！

【発行：田中人事労務設計事務所】

「インフルエンザ」の感染を防ぐポイント

今回は既に流行している「インフルエンザ」を特集します。今回は、**政府広報オンライン“インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」“**

1. インフルエンザの恐ろしさとは？

（1）高齢者や幼児、持病のある人などは重症化することも

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	局所症状 （のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）
	局所症状 （のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月（1月から2月ピーク） （注）4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。 特に季節の変わり目など

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。

インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型及びD型と呼ばれる4つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

（2）重症化する危険性が高い人

●高齢者　●幼児　●妊娠中の女性
●持病のある人
（喘息のある人、慢性呼吸器疾患（COPD）のある人、慢性心疾患のある人、糖尿病など代謝性疾患のある人など）

2. どうやって感染するの？

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染（ひまつかんせん）と接触感染の2つがあります。

（1）飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染
（注）主な感染場所：学校や職場などの人が多く集まる場所

（2）飛沫感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。
その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
別の人がその物に触ってウイルスが手に付着
その手で口や鼻を触って粘膜から感染
（注）主な感染場所：電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

3.「インフルエンザ」から身を守るために

（１）正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

●帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。
●ウイルスは石けんに弱いため、次の正しい方法で石けんを使う。

（２）流行前のワクチン接種

インフルエンザを発病した後、多くの人は１週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます※。なお、接種回数は、13歳以上は原則１回、13歳未満は２回となります。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

（３）十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

（４）適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。

（５）人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

（６）室内ではこまめに換気をする

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。

4.「インフルエンザかな？」と思ったら

（１）安静にする

睡眠を十分にとるなど安静にしましょう。

（２）水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

（３）具合が悪ければ早めに医療機関へ

もし、高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ、早めに医療機関（内科や小児科など）を受診しましょう※。特に、幼児や高齢者、持病のある人、妊娠中の女性は、肺炎や脳症などの合併症が現れるなど、重症化する可能性があります。

※発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります（検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします）。

～こんな症状があったらすぐに医療機関を受診してください～

●けいれんしたり呼びかけにこたえない。●呼吸が速い、又は息切れがある。●呼吸困難、苦しそう。
●顔色が悪い（青白）。●おう吐や下痢が続いている。●症状が長引いて悪化してきた。●胸の痛みが続いている。

（４）薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1日から2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから48時間以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できませんが、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って服用してください。

「インフルエンザ」の感染を防ぐポイント　　発行：田中人事労務設計事務所
【住所】〒532-0013 大阪市淀川区木川西1-4-17-502
【電話】06-6476-9870　【メール】miketanaka_sr@ybb.ne.jp