

# インフルエンザについて

2025/3/17

金属部

堀江

この冬はインフルエンザが流行しました。金属部の方でも年末年始の休み明けにはインフルエンザになった人などで欠勤者が相次ぎました。

流行したのには、コロナも落ち着いてマスク着用をしない人などが増えたなどが原因に挙げられてるみたいです。

## 1.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が原因で起こる感染症です。毎年11月下旬頃から12月上旬頃に流行が始まり、翌年の1~3月頃にピークを迎えます。感染力が強いため、ひとたび流行が始まると、短期間で感染が拡大します。インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間を経て、38°C以上の発熱、せき、悪寒、のどの痛み、関節痛、全身倦怠感、頭痛などの症状があらわれるのが特徴で、あわせて鼻水やせきの症状もみられます。かかったかな？と思ったら安静にして、休養をとることが大切です。十分な睡眠と水分補給も心がけてください。抗インフルエンザウイルス薬による治療も有効とされています。多くの場合、軽症で回復しますが、まれに小児や未成年者では、抗インフルエンザウイルス薬の種類や服用の有無にかかわらず、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロする、転落事故などの異常行動がみられることがあります（就学以降の小児・未成年者に多く発熱から2日間は要注意）。また、妊婦、乳幼児、高齢者や免疫力の低下している人は重症化しやすいことも報告されています。インフルエンザが大流行した年は、そうでなかった年に比べて亡くなる人が増える傾向があるので、油断は大敵です。

## 2.どのように感染するのか

感染の多くは、くしゃみやせきが原因です。

ウイルスを含んだしぶきが飛び散り、それを吸い込むことで感染します。

1~1.5mの距離であれば、直接呼吸器に侵入します。

## 接触感染

ウイルスが付着したドアノブや照明のスイッチなどに触れた手で鼻や口に触っても、感染する可能性があります。

## 空気感染

閉め切った空間では、ウイルスが周囲に拡散し、感染が起こる可能性もあります。

## 3.予防と対策

## 基本は手洗い・手指消毒

手洗いは重要です。手や指についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するには、流水・石けんによる手洗いが有効です。アルコール手指消毒薬も効果があります。

## せきエチケット

せきやくしゃみによる飛沫感染を防ぐため、感染者はマスクをしましょう。また、医療機関を受診するときや高齢者施設などを訪問するときにはマスクの着用が推奨されます。重症化リスクの高い方が、インフルエンザの流行期に混雑した場所に行くときにも、マスクの着用が効果的です。マスクをしていないときに、せきやくしゃみが出そうになったら、ティッシュや腕で口と鼻を覆い、しぶきを周囲に飛ばさないように心がけて。使用したティッシュはゴミ箱に捨ててください。もし手のひらで口や鼻を覆った場合は、すぐに手を洗いましょう。

## 部屋の加湿と換気

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザにかかりやすくなります。適度な湿度は50～60%です。加湿器などを上手に活用してください。もし家族が感染したら、できるだけ別々の部屋で過ごし、時々部屋の換気をしましょう。

## ワクチン接種

流行前のインフルエンザワクチン接種は有効な対策の一つです。12月中旬くらいまでに毎年受けておくことが望ましいとされています。接種すれば絶対にインフルエンザにかかるないわけではありませんが、感染後の発病をおさえる効果と、発症後の重症化を防ぐ効果があります。13歳以上は1回接種、13歳未満は2回接種が原則です。

(任意接種／2024年11月時点) また、2024年10月より、経鼻弱毒生インフルエンザワクチンも接種可能となっています。(対象：2歳以上19歳未満、1回接種) 65歳以上の方、60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器に障害がある方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害がある方などは、定期接種の対象です。

以上、ご存知の事も多いでしょうが、社内でも感染が広がり欠勤者が増えますと仕事にも影響が出てきますので各自、感染予防、自己管理を行いましょう。