

健康一口メモ

～インフルエンザの予防～

2019年11月

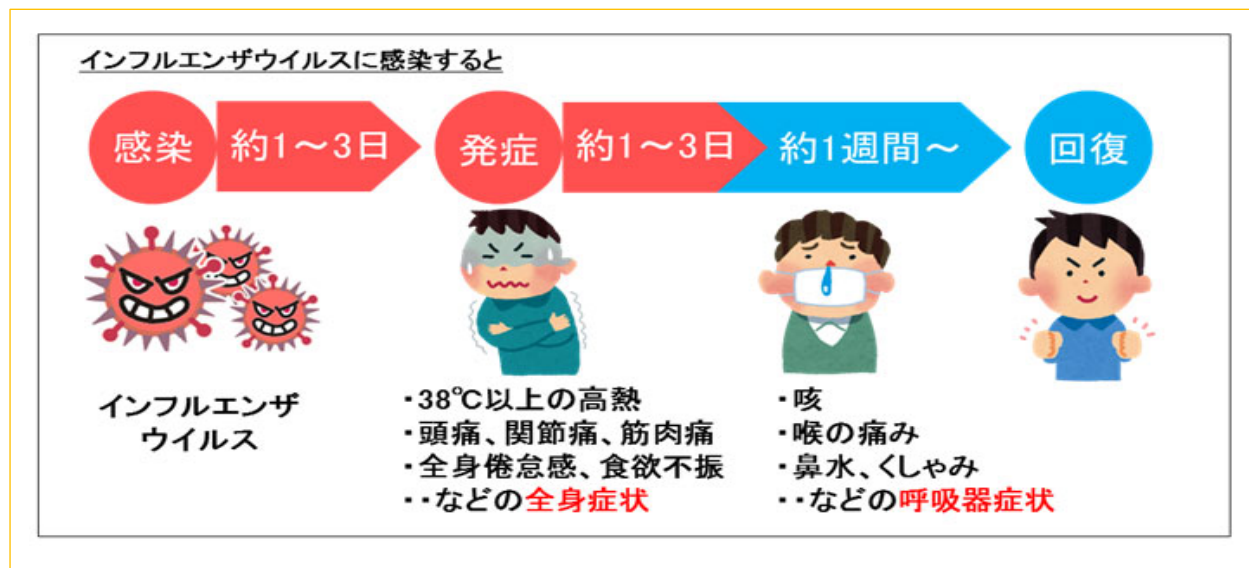
今シーズンのインフルエンザの流行は、例年より2か月早く始まっています。県内でも9月に今シーズンで初めての患者が報告され、その後9月末から10月上旬には流行の兆しがみられました。現在、県内の患者数は減少していますが、全国的には沖縄県を始めとし、患者数は多い状況です。これから本格的な流行シーズンを迎える前に、インフルエンザについて予防を中心に確認しておきましょう。

1. インフルエンザとは…？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中で流行がみられます。

感染経路：咳、くしゃみ、会話等から発生する飛沫による感染（飛沫感染）であり、他に飛沫の付着物に触れた手指を介した接触感染もあります。

症状：最高 39～40℃の発熱に加え、筋肉や関節の痛み、倦怠感といった全身症状が強く、時に脳炎や肺炎を起こすなど重症化しやすい疾患です。一般に「かぜ」の症状は、くしゃみ、咳、のどの痛み、鼻水などが主で、年間を通じて見られる疾患ですが、インフルエンザの症状は、普通の「かぜ」とは異なるという認識が必要です。通常は1週間前後の経過で軽快します。



2. インフルエンザ予防

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果*と、発症し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。

発症する可能性を低減させる効果*：ワクチンを接種せず発病した方のうち60%は、ワクチンを接種していれば発病を防ぐことができると言われています。

★三重県健康管理事業センターにおいても予防接種を実施しています。

- ・実施期間：11月から翌年1月末の月曜・木曜
- ・料金：3,500円（税込）
- ・予約制となっています。お問い合わせください。
電話059-228-4502（受付時間 平日8:30~17:15）
- ・ワクチンがなくなり次第終了いたします。

2) 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や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。*今年6月号「衛生・食中毒」を参照

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50~60%）を保つことも効果的です。

4) 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に心掛けましょう。（免疫細胞を活性化させる魚や肉などのタンパク質、抗酸化作用や免疫機能を高める働きのあるビタミンCを多く含む果物やブロッコリーなど）

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、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、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、不織布（ふしょくふ）製マスクを着用しましょう。

不織布*：「織っていない布」という意味

3. インフルエンザにかかったら

1) 人混みや繁華街への外出を控える

他のひとに感染させるおそれがありますので、無理をして職場等に行かないようにしましょう。

2) 咳エチケット

- ・咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、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いましょう。
- ・咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

- ★咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしよくふ）製マスクの使用が推奨されます。
- ★マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。
- ★咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

★咳エチケット★



3) 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪い時には、早めに医療機関を受診しましょう。

4) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。

5) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

★以下、厚生労働省ホームページ「平成 30 年度インフルエンザ Q&A」より抜粋

Q.インフルエンザの治療薬にはどのようなものがありますか？

インフルエンザに対する治療薬としては、下記の抗インフルエンザウイルス薬があります。

- オセルタミビルリン酸塩（商品名：タミフル等）
- ザナミビル水和物（商品名：リレンザ）
- ペラミビル水和物（商品名：ラピアクタ）
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（商品名：イナビル）
- アマンタジン塩酸塩（商品名：シンメトレル等）（A 型にのみ有効）
- バロキサビル マルボキシル(商品名：ゾフルーザ)

ただし、その効果はインフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。また、アマンタジンは、ほとんどのインフルエンザウイルスが耐性を獲得しており、使用の機会は少なくなっています。

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 1～2 日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから 2 日（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。効果的な使用のためには用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

Q.インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

現在、学校保健安全法（昭和 33 年法律第 56 号）では「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあっては、3 日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるときは、この限りではありません）。

Q.インフルエンザにり患した従業員が復帰する際に、職場には治癒証明書や陰性証明書を提出させる必要がありますか？

診断や治癒の判断は、診察に当たった医師が身体症状や検査結果等を総合して医学的知見に基づいて行うものです。インフルエンザの陰性を証明することが一般的に困難であることや、患者の治療にあたる医療機関に過剰な負担をかける可能性があることから、職場が従業員に対して、治癒証明書や陰性証明書の提出を求めることは望ましくありません。

*今年度の Q&A 掲載は現時点（2019 年 10 月 31 日現在）ではありませんが、今後も最新情報をご確認ください。



4. インフルエンザの流行状況

今シーズンの県内インフルエンザ定点医療機関*（72 定点）からの報告によると、本年第 40 週（9 月 30 日～10 月 6 日）の 1 定点医療機関当たり患者数が 1.08 人となり、国立感染症研究所感染症疫学センターが流行の目安としている 1 定点医療機関当たり「1.0」を超えました。このことから、インフルエンザの感染が流行傾向にあることが伺えます。本年第 42 週（10 月 14 日～10 月 20 日）の 1 定点医療機関当たり患者数は 0.23 人と落ち着いていますが、今後、本格的な流行シーズンに入ります。予防のためにも、随時、流行情報の確認をなさってください。

定点医療機関*：県内の小児科、内科から抽出された 72 医療機関

【インフルエンザなど感染症に関する情報】

- ★三重県内の情報：三重県感染症情報センター <http://www.kenkou.pref.mie.jp/>
- ★全国の情報：国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>

参考)

・厚生労働省 インフルエンザ（総合ページ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuulenza/index.html

・三重県感染症情報センター 疾患別情報 インフルエンザ

<https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/000505935.pdf>