

経営者・従業員のための 健康ひとくちメモ②⑦ インフルエンザの予防法と対処法



(公財)福井県健康管理協会
県民健康センター所長
松田 一夫

インフルエンザが流行する季節となりました。インフルエンザは感染力が強いため、誰かが感染すると、家族や職場の同僚に広がる可能性があります。インフルエンザを正しく理解して、予防しましょう。

インフルエンザの特徴

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起き、のどの痛みや鼻水など風邪に似た症状の他に、突然の38℃以上の発熱、寒気、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状を伴うのが特徴です。毎年12月頃～3月頃に流行が見られます。

インフルエンザに感染しない、広めない

① 流行前のワクチン接種



ワクチン接種をするとインフルエンザに感染しても発病しにくく、発病しても軽症で済みます。インフルエンザに感染すると高齢者では肺炎、幼児では脳症を起こすことがあるため、是非ワクチンを接種してください。今年から4価ワクチンとなりB型の株数がA型と同様に2株となりましたので、従来以上の効果が期待できます。

なおワクチンを接種して1～3週間で抗体ができ、効果は約

半年持続します。流行時期を考慮すると、遅くとも11月中にはワクチン接種が必要です。

- ② 帰宅したら石けんで手洗い
- ③ 人混みを避ける
- ④ 十分な休養と栄養
- ⑤ 咳エチケット（マスクの着用）

インフルエンザは飛沫感染しますので、咳が出る場合には周囲の人を感染させないようにマスクを着用します。マスクの針金をWの形に折って鼻とあごの周りにすき間がないよう着用することが重要です。

ただし、咳が出ない人がマスクを着用しても、周囲の人の咳による飛沫感染を予防する効果は余り期待できません。

感染したら早期の治療を

インフルエンザに感染しても症状が軽いことがあります。普通の風邪とは違うように感じたら診察を受けてください。

インフルエンザの診断には鼻の奥やのどの粘液を綿棒で拭って迅速診断キットによってA



型・B型の感染を判定します。

インフルエンザ感染が判明したら、内服・吸入や点滴の抗インフルエンザウイルス薬を使用します。これらの治療を早期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間が短縮し、鼻やのどからのウイルス排出量が減少するとされています。

自宅療養と出勤停止の期間

学童生徒は学校保健安全法施行規則によりインフルエンザ発症後5日を経過し解熱してから2日間は出席停止です。

大人ではこのような規則はありませんが、同様の期間は出勤停止が必要です。自宅療養中はマスクを着用し、家族とは別の部屋で安静にしましょう。