

12月

NIITAKA

衛生通信



インフルエンザについて

今年9月以降に検出されたインフルエンザウイルスのタイプは、高齢者で重症化しやすいとされるA香港型が全体の9割近くを占めています。また、インフルエンザの流行入りは去年は12月27日でしたが、今年は既に流行しつつあります。まだ感染対策が不十分な施設は一刻も早く準備すべきです。今回は、インフルエンザの感染経路および感染対策についてご紹介します。

1. インフルエンザの感染経路

◎飛沫感染



感染した人の咳やくしゃみなどで飛び散ったウイルスを健康な人が鼻や口から吸い込むことによって感染する経路

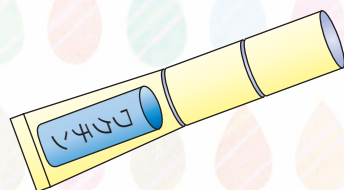
◎接触感染



感染した人の唾液や鼻水などが付着したドアノブやスイッチなどに触れることによって感染する経路



- Q1 : インフルエンザ予防接種の効果は1～2年間持続するので、その間は接種しなくてもよい。
- Q2 : インフルエンザ感染者からおおよそ1～1.5mの距離を確保することで、感染を防ぐことができる。
- Q3 : 空気中に放出されたインフルエンザウイルスはすぐ死滅（失活）してしまう。



解答・解説は次ページ参照

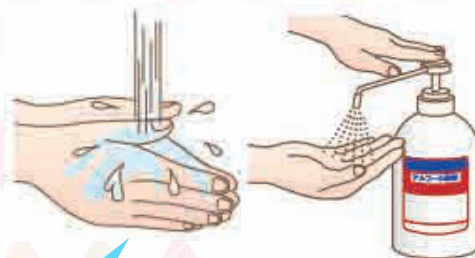
2. インフルエンザの感染対策

インフルエンザを施設内に拡げないようにするためには、**感染経路を断ち切る**対策が必要です(以下①～⑤参照)。特に「**咳エチケット**」、「**手洗い・手指消毒**」は日常的に行うことが重要です。

①咳エチケット



咳エチケットは、飛沫感染対策の基本。咳、くしゃみの際は、ティッシュ等で口と鼻を覆い、使ったティッシュは直ちにゴミ箱へ。



咳やくしゃみを抑えた手、鼻をかんだ手は直ちに手洗い・手指消毒を。



咳やくしゃみ等の症状のある人は必ずマスク着用。

②手洗い・手指消毒



流水と石けんによる手洗いは、ウイルスの除去に有効な方法で、接触感染対策の基本。



手指に目に見える汚れがない場合は、アルコール製剤による消毒がオススメ。

③換気・適切な湿度



施設内の感染拡大を防ぐには、こまめな換気が必要。また、喉や鼻の粘膜を乾燥から保護する為に、適切な湿度(50～60%)を保持。

④施設内の衛生管理



ドアノブなど手指が頻繁に触れる箇所はこまめにアルコール等で拭き上げを。接触感染予防に効果的。

⑤ワクチンの接種



感染後の発症や重症化を抑制。接種がまだという人は今からでも積極的にワクチン接種を！



A1 : ✕

予防接種の効果は一般的には5ヵ月程度であるため、毎年接種することが推奨されます。

A2 : ✕

インフルエンザ感染者から1～1.5mの距離であれば、直接周囲の人の呼吸器に侵入して感染する恐れがあります。2m以上の距離を確保することが推奨されます。

A3 : ✕

インフルエンザウイルスは乾燥した状態だと空気中でも1～2日生き続けます。ウイルスを死滅させる為に、施設内を加湿器等で適切な湿度にすることが推奨されます。