

インフルエンザについて

1 インフルエンザの主な症状

インフルエンザにかかると、38℃以上の発熱，頭痛，関節痛，筋肉痛，全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れます。併せて普通の風邪と同じように，のどの痛み，鼻汁，咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を，御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等，重症になることがあります。

2 インフルエンザはこのように感染します

主な感染経路は，咳，くしゃみ，会話等で口から発する飛沫による飛沫感染であり，他に接触感染もあるといわれています。

飛沫感染では，感染した人の咳，くしゃみなどの飛沫とともに放出されたウイルスが，健康な人の鼻やのどの粘膜に付着したり吸い込まれたりして感染します。

また，接触感染では，感染した人が咳，くしゃみを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に，机やドアノブ，スイッチなどに触れ，その触れた場所にウイルスが付着し，その付着したウイルスに健康な人が手で触れ，汚染された手で鼻や口に触れることにより感染します。

3 インフルエンザにかからないためには

インフルエンザを予防する有効な方法としては，以下が挙げられます。

(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います。

(2) 飛沫感染対策としての「咳エチケット」

インフルエンザの主な感染経路は，咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。したがって，飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。たとえ感染者であっても，全く症状のない不顕性感染例や，感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症例も少なくありません。

したがって，インフルエンザの飛沫感染対策としては，普段から皆が以下の「咳エチケット」を守ることを心がけてください。

* 「咳エチケット」

- ① 普段から皆が咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ② 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は，ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い，顔を他の人に向けないこと
- ③ 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うこと

飛沫感染対策ではマスクが重要です。特に感染者がマスク等の飛沫感染対策を行う事が重要です。

(3) 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対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(4) 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。

(5) 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ごろから心がけましょう。

(6) 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、特に御高齢の方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、ある程度の飛沫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。

*不織布製マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクと言います。

4 インフルエンザにかかったら

- ・具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ・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。
- ・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。
- ・咳やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
- ・人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

また、小児・未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすおそれがあります。自宅で療養する場合、少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないよう配慮が必要です。

5 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。

参考までに、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）。