衛生委員会　通信　2025.10

株式会社アクティブシックスオー
第一種衛生管理者　松田　享

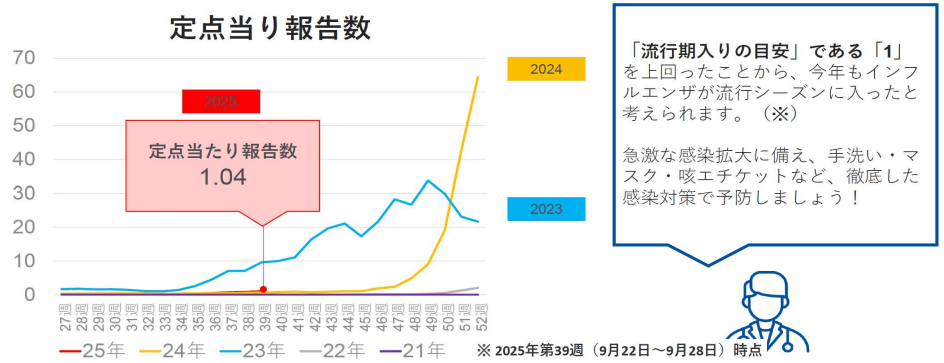
2025.10.29

　従業員の皆さん　日々のお仕事ご苦労様です。
猛暑だったこの夏が過ぎ、10月下旬から一気に気温も20℃を下回る日が増え、秋を感じないまま冬に向かって服装にも寒さ対策が、必要となって来ましたね。寒くなるにつれ、気になるのが、この冬の感染症対策では、無いでしょうか。今月の「衛生委員会通信」では、冬場に流行る感染症の代表となっている『インフルエンザ』について考えたいと思います。

はじめに

新型コロナ感染症が落ち着いた事でマスク着用や手洗い・手指消毒などの感染対策の減少、回復してきた外国人観光客の影響などにより、インフルエンザが2023/24, 2024/25と2年続けて大流行しました。今年は、夏場にもインフルエンザの流行があり、周りでも感染したという方も増えてきました。例年よりも流行期入りするのが早く、今後更なるインフルエンザ感染拡大が予測されます。
インフルエンザは、日本全国で毎年1000～2000万人が罹患、関連死が毎年2000～3000人程度と決して軽視出来ない、流行性の感染症のひとつです。インフルエンザについて正しい知識を持ち、早めのワクチン接種や徹底した感染予防策にて、今年の冬も健康に乗り切りましょう！

今シーズンのインフルエンザ発生状況



1. インフルエンザA型とB型の違いは？

インフルエンザA型とB型の大きな違いは、A型は鳥類などヒト以外の動物にも感染しますが、B型はヒトにのみ感染するという点です。A型とB型は種類の異なるインフルエンザですが、症状の違いはほとんどないといわれています。予防対策や治療方法も同じです。
A型にはH1N1とH3N2の2種類があります。

H1N1	かつてはソ連型と呼ばれているものが流行していましたが、新たに2009年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行しています
H3N2	香港型と呼ばれているもので、1968年から流行しています

なおワクチンは、その年に流行が予想されるA型とB型の株2種類ずつで構成されており、予防率は40～50%程度とされています。

株の種類が変わるため
インフルエンザワクチンは
毎年接種を！

2. インフルエンザと新型コロナ感染症、風邪の違いは？

一般的にインフルエンザは風邪よりも症状が重く、急な高熱（38℃以上）、咳、筋肉痛といった典型例・全身症状が多く、新型コロナは無症状～人によって発熱や喉の痛み、味覚・嗅覚障害、呼吸苦など症状が多様であるといわれています。
いずれも症状だけで鑑別が難しいため、市販の検査キットや発熱外来の受診などが望まれます。

それぞれの違いについて

症状	インフルエンザ	新型コロナ	風邪
潜伏期間	１－４日	２－１４日	１－３日
頭痛	◎	◎	△
咳	◎	◎(乾いた咳)	◎
筋肉痛	◎	◎	○
疲労感	◎	◎	○
くしゃみ	―	△	◎
喉の痛み	◎	◎	◎
鼻水・鼻づまり	◎	◎	◎
発熱	◎	◎	○
下痢	○(子供に多い)	○	×
吐き気・嘔吐	○(子供に多い)	○	×
味覚・嗅覚障害	△	◎	○
息切れ	◎	◎	―

3. インフルエンザはどのように感染するのか？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。
飛沫感染とは、感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込む感染経路です。
また机の上やドアノブ、スイッチなどに付着した飛沫に別の人が手で触れ、その手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染することもあります。これを接触感染といいます。

4. インフルエンザに感染しないようにするには

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。
- 外出時はマスクを着用しましょう。
- 手洗いやアルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- 普段から健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。

また予防接種も効果的です。
- 発症や重症化を予防します
- ワクチンの効果が持続する期間は接種後2週間～約5カ月。

インフルエンザ予防策

手洗い後は、清潔なタオルやペーパータオルで水分をよく拭き取って乾かしましょう。

5. インフルエンザワクチンについて

ひとりがインフルエンザ発症リスクや重症化リスクを抑え、大流行を防ぐためにも、流行期に入る前にインフルエンザワクチンの接種を済ませておくことが望まれます。

インフルエンザワクチン接種は、毎年10月～11月に接種を

日本では例年12月～3月頃に流行し、1月～2月に流行のピークを迎えます。
ワクチン接種による効果が発揮されるまでに2週間程度を要することから、流行が始まる前の**10月から11月月にかけてワクチン接種を始めることが推奨**されています。
流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

プチ情報　**経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（フルミスト®）について**

日本では2023年に承認され、2024/25年シーズンから接種が可能となりました。
フルミスト®　は、弱毒化されたインフルエンザウイルスを使用した生ワクチン（経鼻噴霧型）です。
通常の注射ワクチンは「不活化ワクチン」といってウイルスを完全に殺したものを体内に入れて免疫をつけますが、フルミスト®　は弱毒化した生きたウイルスを鼻腔に噴霧し、自然感染に近い形で免疫を誘導します。

フルミスト®　（経鼻噴射型）と不活化（注射）ワクチン比較

	フルミスト®　（経鼻噴射型ワクチン）	不活化(注射)ワクチン
対象年齢	2歳以上19歳未満	生後6か月以上
効果持続	約1年	数か月（4～6か月）
投与方法	鼻腔内に噴霧	注射（皮下または筋肉内）
接種回数と間隔	1回（年齢やインフルエンザの罹患歴、ワクチン接種歴等は関係なし）	13歳未満：2～4週間隔で2回接種 13歳以上：1回接種
特　徴	・接種の痛みがない ・発症を抑える ・予防効果が高い ・ウィルスの軽微な変異に強い（流行株以外にも有効） ・効果が持続する ・接種が1回で済む ・接種後に咳、鼻中、鼻閉、頭痛などの症状が出やすい ・鼻水が多い、泣いてしまう、といった場合に十分な効果が得られない場合がある	・重症化を防ぐ

6. インフルエンザで重症化しやすい人

注意が必要なのは以下の方々です。

○お年寄り　　○お子さん　○妊婦さん
○慢性閉塞性肺疾患（POCD）、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方
→持病のある方は、主治医にご相談ください。
主治医と相談して出来るだけ予防接種を受けましょう。

7. どのような症状がでたら医療機関を受診すればよいのか？

健康な人の場合、多くは無治療でも数日で症状は収まります。ただしお年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインが見られる場合は、すぐに医療機関を受診するようにして下さい。

重症化のサイン

お子さんでは
- □けいれんしたり呼びかけにこたえない
- □呼吸が速い、苦しそう
- □顔色が悪い(青白)
- □おう吐や下痢が続いている
- □症状が長引いて悪化してきた

大人では
- □呼吸困難、または息切れがある
- □胸の痛みが続いている
- □おう吐や下痢が続いている
- □症状が長引いて悪化してきた

早めの受診をすることで重症化させずに済む場合があります。

8. インフルエンザではどのような検査があるのか

インフルエンザ検査として、抗原抗体反応を利用したイムノクロマト法によるインフルエンザ迅速抗原検査があります。**鼻水や喉の粘液と採取する迅速検査を行うことで、15分程度で診断**がつきます。

検査の適切なタイミング

・発症から12時間後から48時間以内：インフルエンザの抗原検査は、発症してから12時間後から48時間以内に行うことが推奨されています。
・偽陰性のリスク：発症から12時間以内に検査を行った場合、偽陰性の可能性が高く、約20％の人がウィルスが存在しても反応しないことがあります。逆に発症後12時間以降に検査を行った場合、偽陰性率は0％になるとされています。
・早期治療の重要性：インフルエンザの治療薬は、早期に投与することで効果が期待できるため、発熱が続く場合は早めに医療機関を受診することが重要です。
他の感染症のこともありますので、**48時間以上は放置しないようにしましょう。**

受診の際には、周りの人に移さないように**マスク着用**は忘れずに！
※新型コロナとインフルエンザの両方の感染を調べることができる「同時検査キット」が薬局薬店でも購入可能です。

9. インフルエンザの治療方法

インフルエンザの治療には、熱などの症状を抑える対症療法と抗インフルエンザウイルス薬による治療があります。後者は有病期間を短縮することができますが、**発症後48時間以内**に使用する必要があります。

・薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されます。
・健常者であれば、薬がなくても自然に治ることが期待できる病気です。
・症状がある間は水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分補給しましょう。

主なインフルエンザ治療薬（抗インフルエンザウイルス薬）

種類	薬剤名	使用法
内服薬	タミフル	1日2回　5日間
	ゾフルーザ	1回で完了
	アビガン	1日1回　5日間
吸入薬	リレンザ	1日2回　5日間
	イナビル	1回で完了
静脈注射薬	ラピアクタ	1日1回　連日投与

インフルエンザの治療は、**「どの薬を選択するか」**よりも、**「どれだけ早く投与するか」が重要**になります。
それぞれメリット、デメリットがあり、いずれも医師の処方が必要ですので、まずは受診して相談が必要です。

10. インフルエンザの時期の注意

§自宅での注意事項
「同居する家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにうつさない」ことが大事です。患者さんは十分水分を摂取した上で、マスクを着用し、できるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

§会社での注意事項

社内流行を予防するため、マスク着用や手洗い、手指消毒薬の使用を励行しましょう。また空気を定期的に入れ替えるとともに、**冬場は加湿器を使用**してオフィスの湿度を少なくとも50～60％（少なくとも40％以上）に保つことが大切です。
インフルエンザに感染した場合、法律上は休職を義務付ける規定はありません。
しかし発症から数日～1週間程度はウイルスが排出され、周囲の人にうつしてしまう可能性があります。
インフルエンザ陽性になった場合の**隔離期間は、原則「発症後5日間かつ解熱した後2日を経過するまで幼児では3日）自宅待機」**と学校保健安全法施行規則で定められており、勤務もそれに準じて出勤停止とすることが望ましいです。

インフルエンザは適切に対策を取らないと事業所内で感染拡大する可能性があり、従業員の健康や労働生産性に影響を及ぼします。今回の資料では、具体的な予防策や、重症化しやすい人の特徴、治療方法などについてもお伝えしましたが、感染しない為にも、予防対策や早めのワクチン接種や徹底した体調管理を行うことで、今年の冬を健康に乗り切りましょう。