

従業員の皆さんへ

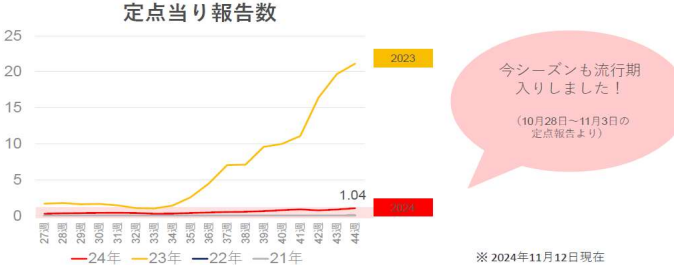
日々のお仕事ご苦労様です。

11月も後半頃から今年一番の寒気が訪れ、寒波の到来に合わせてニュースでも「インフルエンザ流行の兆し」との報道も聞くようになって来ました。コロナ禍ではインフルエンザの大きな流行が見られませんでした。昨シーズンは世界的に大流行となりました。今年も昨年同様、新型コロナ感染症が落ち着いたこと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、インフルエンザ感染リスクが高まると予測されています。

インフルエンザは、日本国内で毎年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。今月の「衛生委員会通信」ではインフルエンザ予防を中心に「冬場に流行る主な感染症」について考えたいと思います。

今シーズンのインフルエンザ発生状況

大流行した昨シーズンと比較すると今シーズンは穏やかですが、流行開始の指標である全国の定点当たり報告数が1.00を超え、流行期に入りました！



1. インフルエンザA型とB型の違いは？

インフルエンザには、A型とB型の2つの型があることが、知られています。2つ型の大きな違いは、**A型は鳥類などヒト以外の動物にも感染しますが、B型はヒトのみに感染する**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。

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？

インフルエンザの感染には**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。

接触感染は、机やドアノブ、スイッチなどに付着した飛沫に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、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込む感染経路です。

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**ことが大切です。

- ・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。

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～5か月。

(10月～11月に接種するのが適切)

①手洗い **正しい手の洗い方**

②咳エチケット **3つの咳エチケット**

正しいマスクの着用

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。
手洗い、咳エチケット、マスク着用以外にも外出先から戻ったら、「うがい」「室内の換気」も行いましょう

＜インフルエンザワクチンは毎年10～11月に接種を＞

社員一人ひとりの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。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月にかけてワクチン接種を始めることが推奨されます。また、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。

最新News 2024/25シーズンより小児(2歳～19歳未満)に対して注射ではなく点鼻液の経鼻弱毒性インフルエンザワクチン(LAIV)が可能となります

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 (COPD)、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. どのような症状が出たら医療機関を受診したらよいか？

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ください。

重症化のサイン

お子さんでは

- 痙攣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



8. インフルエンザではどのような検査があるのか？

綿棒で鼻の奥をぬぐって鼻汁などを採取して、その中にインフルエンザウイルスがある一定以上いるかどうかを調べる検査 (迅速検査) を行うことで、15分程度で診断がつきます。なお、**症状が出てから半日程度はウイルス量が少なく、診断がつきにくい点には注意が必要**です。

・検査、診察を受ける場合は周りの人にうつさないよう、マスクをして行きましょう。

※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
吸入薬	アビガン	1日1回 5日間
	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	ラビアクタ	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。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点

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。インフルエンザに罹患したら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換え、冬場は加湿器を使用して部屋の湿度を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、法律上で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。学校保健安全法の規定を準用し、**感染した従業員には発熱後2日間程度、休んでもらうことが望ましいです。**

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対策、風邪のような症状があれば、感染の可能性も踏まえ、早めの医療機関を受診で、ご家族・会社への流行を防ぎましょう！

インフルエンザ以外にも冬場に流行る主な感染症

・ノロウイルス (感染性胃腸炎)

ノロウイルス (感染性胃腸炎) は感染力がとても強く、流行時期は11~3月です。

感染経路は主に2つ。1つは食べ物を介した感染で、特にノロウイルスをためやすい牡蠣 (かき) による感染が多くなっています。もう1つは人から人への感染で、感染者が「吐いたもの」や「便」に触れた手を介して、ノロウイルスが口から体内に入ることによって感染します。

感染を広げないためにも汚物をきちんと処理することが大切です。

症状と受診の目安

・体内に増殖したノロウイルスを体外に排出しようとして**強い吐き気やおう吐、下痢**が起こります。

多くの場合、1~2日で症状は治まり、自然に回復します。ただし、乳幼児や高齢者などの抵抗力が弱い人は、症状が長引く事があります。

家庭で対処するときは、**下痢止めの薬を使わないでください**。下痢止めの薬を使うと腸の動きが抑えられて、ウイルスが排出されにくくなって治りが遅くなります。おう吐が治まり水分をとれるようになったら、脱水を防ぐために経口補水液やスポーツドリンクで水分や電解質を少量ずつこまめにとります。

・マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎は子どもが掛かりやすい感染症のひとつで、「肺炎マイコプラズマ」という細菌によって引き起こされます。感染すると**2~3週間の潜伏期間**を経て、**発熱・倦怠感・頭痛**などの症状が現れます。**初期症状が出た後、3~5日後に乾いた咳と痰**の症状に変わり、乾いた咳は徐々に強くなり、湿度のある咳に変わっていく場合もあります。**咳は発熱後3~4週間続くこともあります**。感染を広げないためにも汚物をきちんと処理することが大切です。

※マイコプラズマ肺炎患者の約8割は14歳以下です。

感染を防ぐためのポイント

マイコプラズマ肺炎には、予防接種などの予防法がありません。

*人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する

*患者と接触を極力減らす (特に子どもからの感染に注意！)

*人ごみを避ける

※症状が軽い場合、感染していることを知らずに感染を広げてしまう場合があります。大人が感染すると、肺炎となり重症化することもあるので注意が必要です。

・溶連菌感染症

溶連菌感染症は、「溶連菌」という細菌に感染することによって発症する病気です。ほとんどは、子供が発症する病気ですが、持病を持っていたり妊娠中であったりなど、免疫力が低下している場合には大人にも感染することがあります。感染経路は、感染者の「せき」「くしゃみ」などのしぶきを吸い込むことで感染する「飛沫感染」です。発症すると、**発熱 (38℃以上)**、**のどの痛み、イチゴ舌 (イチゴのようなブツブツの舌)**、**全身発疹、皮膚落屑**がみられます。

潜伏期間と治療

溶連菌の潜伏期間は**2~5日ほど**で抗菌薬の種類や、症状、度合いによってもちがいますが、**治療期間は5日~2週間程度**で抗菌薬を服用してから、最低2~3日は安静が必要です。抗菌薬を飲んで丸1日経てば、人への感染力は失われるといわれています。しかし、当人の症状が治らないことには仕事復帰はできません。仕事は、抗菌薬を服用してから最低でも2~3日は休んで、安静に！

今回取り上げた「ノロウイルス」「マイコプラズマ肺炎」「溶連菌感染症」以外にも「新型コロナ」の感染も心配されます。普段から「手洗い」、人混みでの「マスク着用」、帰宅時の「うがい」等ので感染予防と感染した時には、早めの医療機関受診と食事・休養・睡眠をしっかり取り重篤化を防ぎましょう！

