

今知っておきたい「健康と安全」の情報 NO.3

保護者の会広報部長 菊池 由香里
広報部 原 久美子

本格的に寒くなってまいりました。この時期、インフルエンザの流行が心配されますね。今回は、インフルエンザについてと、身体を温め免疫力を高める食事についてお話しします。

インフルエンザについて

皆さんは、普通の風邪と、インフルエンザの違いはご存知ですか？一般的に普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの症状と、発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することは少ないものです。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して発症し、風邪と同様の症状の他、38° C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。また、免疫力が低下している人は、肺炎を伴うなど重症化する場合があります。

日本国内で流行しているインフルエンザウイルスは、大きくはA型、B型、C型に分類され、このうち大きな流行の原因となるのは、A型とB型です。

【インフルエンザの有効な予防方法】

(1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからないというものではありません。しかし、ある程度の発病を阻止する効果があり、またかかった場合でも症状が重くなることを阻止する効果が期待できます。インフルエンザワクチンは、接種した2週間から5か月程度までは予防効果が持続すると言われてしています。

また、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて、ワクチンが製造されています。今年度の季節性インフルエンザワクチンは、これまでの3種類が含まれたワクチン（いわゆる3価ワクチン）から、近年インフルエンザB型の流行が2系統のウイルスが混合していることから、4種類が含まれたワクチン（いわゆる4価ワクチン）を導入しています。

※インフルエンザの予防接種は、流行する頃に効果を発揮するためには、12月中旬までに終わることが望ましいと考えられます。

※予防接種1回のみで64%、2回接種では94%の効果が期待できます。（ワクチンのブースター効果）
2回目を接種する場合は、1回目接種から4週間の間隔を空けるのが最も効果的と言われています。
接種については、医師にご相談ください。



(2) ^{ひまつ}飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザウイルスの主な感染経路は、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。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。対策として、次のことを心がけましょう。

- ① 普段からみんなが、咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- ② 咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする
- ③ 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときは、直ぐに手を洗う

※マスクをすることは重要ですが、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いと言われています。

※マスクは不織布（ふしょくふ）製のものが効果的。

(3) 外出後の手洗い

石鹸を使い流水での手洗いは、手指などについたウイルスを物理的に除去するために、有効な方法です。インフルエンザに限らず、接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。

また、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%）を保ちましょう。

(5) 十分な休養（睡眠）とバランスのとれた栄養摂取

(6) 人の多い場所や繁華街の外出は控える

【インフルエンザにかかってしまったら】

- ① 具合が悪い時は無理をせず、早めに医療機関を受診しましょう。
- ② 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。
- ③ 水分補給は十分に。発熱時はイオン飲料もよいでしょう。
- ④ 咳やくしゃみなどの症状があるときは、周りの人へうつさないように、不織布製マスクを着用しましょう。
- ⑤ 無理をして外出するのはやめましょう。

※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言われています。

※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たときは、この限りではありません）