



インフルエンザの患者が全国各地で増えており、厚生労働省は11月8日、例年より1か月も早いインフルエンザ流行入りを発表しました。新型コロナウイルスの流行以降、その他の流行時期にも変化がみられており、注意が必要です。手洗い・マスクなどの予防対策とともに、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事での体の免疫や抵抗力の維持に努めて過ごしていきましょう。

インフルエンザの原因と感染経路

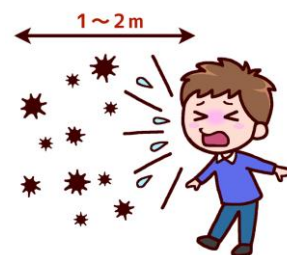


インフルエンザの症状

- ・悪寒 ・急激な発熱、
- ・頭痛 ・のどの痛み、
- ・筋肉痛 ・倦怠感
- ・咳 ・鼻水など

咳やくしゃみによる飛沫感染のめやすは、1~2mとされています。感染者との距離が近いほど感染してしまう可能性は高まるので、人混みは可能な限り避けなければなりません。冬場の空気の乾燥した時期には、密閉された部屋では、空気感染も考えられるので、換気・加湿(60%程度)が大切です。

ウイルスの飛ぶ距離



インフルエンザと新型コロナウイルスの違い

インフルエンザ		新型コロナウイルス
しばしば高熱に	主な症状	発熱、味覚・嗅覚障害も
1,2日	潜伏期間	1~14日
10%	無症状感染	数%~60%
発病2,3日後	ウイルス排出ピーク	発病当日
多くは軽症~中等症	重症度	重症になり得る
0.1%以下	致死率	2~4%(高齢者が高い)
使用可能	ワクチン	現時点で有効なものはない
複数あり	治療薬	軽症者には治療薬なし (多くが臨床試験中)

大きな違いは潜伏期！

新型コロナウイルス感染症は最大14日間の潜伏期がありますので、これが周囲への感染させやすさの大きな要因になっています。



覚えておきたい予防法① 手洗いの仕方



手は、インフルエンザウイルス、コロナウイルスが漂っている空気にも触れており、いろいろなものにも触ったり、咳やくしゃみの飛沫を押さえたりするため、自分でも気がつかないうちに手についていることも考えられます。

ウイルスは、手から口や鼻に移動して体内に侵入してくるので、正しい手洗いで感染しない努力が必要です。



洗い残しの起こりやすい部分



手を洗う時の注意点

貴金属などを外す

つけたまま手を洗うと、汚れを十分落とすきれない可能性があります

石けんを使う

水やお湯だけでは、手についたウイルスを落とすことはできません。

水またはぬるま湯で丁寧に洗う

お湯の温度が高いと皮膚に必要な油分も洗い流され手荒れの原因になります

参考資料 ①毒性別 新型インフルエンザ対策 完全マニュアル ②国立感染症研究所 「手洗いで感染予防」ポスター

覚えておきたい予防法② 咳エチケット



咳や発熱等の症状がある場合は、咳エチケットを心掛けましょう!

インフルエンザ、新型コロナウイルスを含む感染症対策は「手洗い」「マスク着用の咳エチケット」が基本となります。