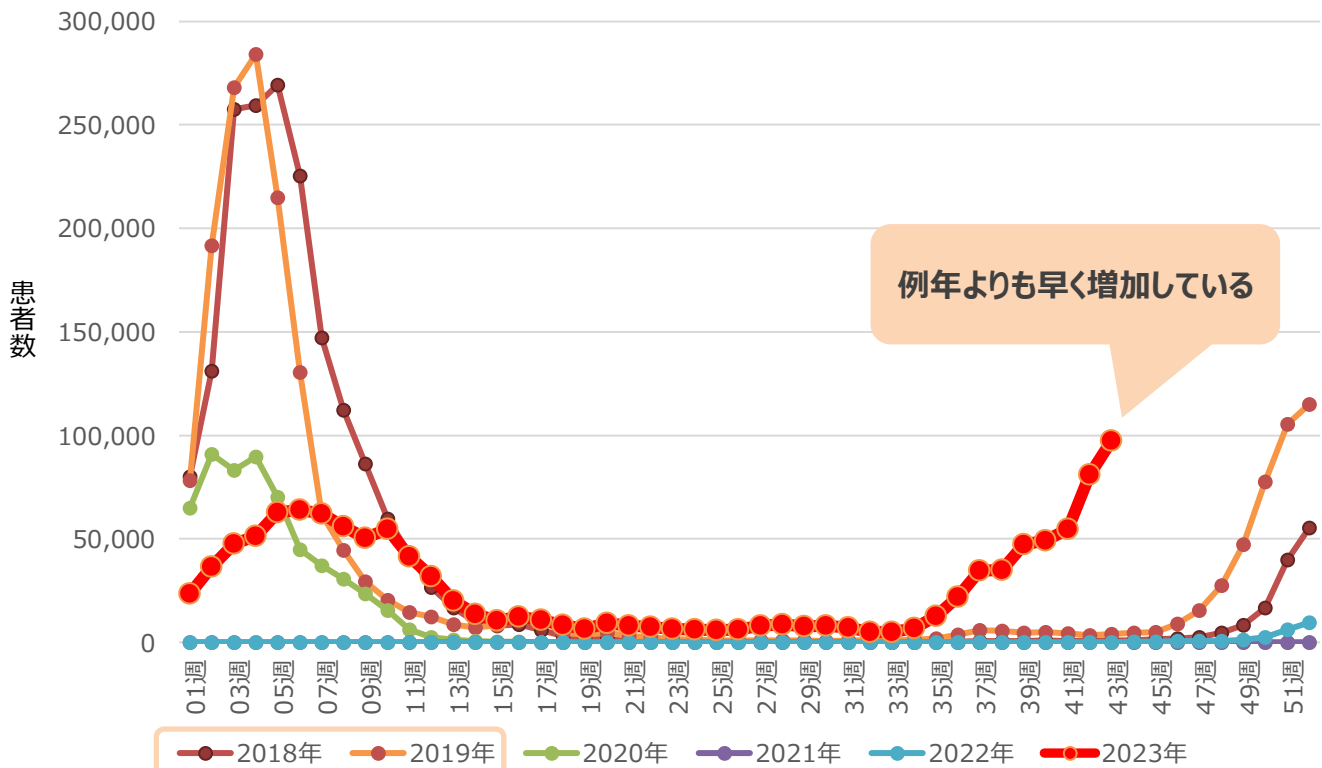


衛生通信 11 臨時号

季節性インフルエンザ早期流行の兆し

新型コロナウイルス感染症の流行時期には患者数が少なかった季節性インフルエンザが、再び流行の兆しを見せています。さらに例年よりも早い時期に患者数が増加していますので、今回は臨時号として季節性インフルエンザの特徴と感染予防のポイントをご紹介します。



新型コロナウイルス感染症流行前

図：季節性インフルエンザの患者報告数 (感染症発生動向調査 (定点報告))

(※) 感染症発生動向調査に基づいた数値

・全国約5,000か所の定点医療機関においてインフルエンザと診断された患者数

・2022年及び2023年は暫定値

・2023年は43週 (10月23日～10月29日) までの集計

季節性インフルエンザの特徴

原因

インフルエンザウイルスによる感染
A (H1N1) 亜型、A (H3N2) 亜型、2系統のB型の4つの種類がある

インフルエンザの流行がここ数年低調であったことから抗体の保有割合が減り、流行が起こりやすい状況にある

感染ルート

● 飛沫感染

感染した人の咳や、くしゃみなどで飛び散ったウイルスを鼻や口から吸い込んで感染する



症状

のどの痛み、鼻汁、咳、**38℃以上の熱**、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等

子供ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では二次性の肺炎を伴う等、**重症化することがある**

● 接触感染

ドアノブやスイッチなどを介してウイルスが付着した手指で鼻や口、目に触れることで感染する



インフルエンザの感染予防

基本は新型コロナウイルス感染症対策の「接触感染」と「飛沫感染」の対策と同じです。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう

2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



口と鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう

3. 上着の内側や袖（そで）で覆う



悪い例



咳やくしゃみを手でおさえる



何もせずに咳やくしゃみをする

手洗い&手指の消毒



流水・石鹸による手洗い アルコール消毒剤による手指消毒



換気と適度な湿度の保持



こまめに換気し、室内の空気を新鮮に保つ

加湿器などを使用して適切な湿度(50~60%)を保ち、喉や鼻の粘膜を乾燥から保護する

換気をしよう

ご存じですか!?

令和6年7月1日以降、手指消毒剤は『**指定医薬部外品**』や『**医薬品**』の手指消毒用アルコールを使用することになります

新型コロナウイルス感染症の流行により、医療機関等、食品等に関連する施設、店舗等で手指消毒剤として使用が認められていた食品添加物たる高濃度エタノール製品の使用が令和6年6月30日をもって廃止されることになりました

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の発生に伴う食品添加物製剤たる高濃度エタノール製品の使用について」の廃止について

人混みや繁華街への外出を控える



特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は注意が必要

インフルエンザに感染したら・・・

- 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
- 飛沫感染対策としての咳エチケットの徹底
- 安静にして休養をとり、特に、睡眠を十分にとる
- 水分を十分に補給する
- 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診する



転ばぬ先の杖

○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おり、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります

インフルエンザワクチンの主な有効性

- 発病の予防
- 重症化の予防

発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されています