

# 保健室だより



平成 23 年 11 月発行  
大正大学保健室

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約 1000 万人、約 10 人に 1 人が感染しています。まず、インフルエンザそのものを良く知ることが大切です。今月は『インフルエンザ』について特集します。2009 年に流行した新型インフルエンザは、2011 年 4 月 1 日より通常の季節性インフルエンザに変わりました。新たな「新型」に備えて、一人ひとりがインフルエンザ対策を徹底しましょう！

## ●インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを原因とする、**呼吸器感染症**です。

**潜伏期間**：1～4 日（最長 7 日）

**症 状**：**38℃以上の発熱**、頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、関節痛、筋肉痛などの**全身症状**が現れます

**特 徴**：通常のかぜに比べて**重症化**しやすく、合併症を起こす危険があります。低気温や低湿度の環境を好みます

**タイプ**：**A 型・B 型・C 型**の 3 つのタイプがあります。主に流行するのは A 型と B 型で、C 型は感染しても症状は軽く、流行は起こりにくいとされています

## ●感染経路は主に 2 つ

**飛沫感染** インフルエンザウイルスに感染している人の咳やくしゃみで、インフルエンザウイルスを含む飛沫が飛び散り、周囲にいる人が鼻や口からそれを吸いこむことにより、感染します。

**接触感染** インフルエンザウイルスが**付着した手で目や鼻、口に触れること**により、粘膜から体内に入り感染します。

## ●こんな時は早めの受診を



- ☑ 呼吸困難または息切れがある
- ☑ 胸の痛みが続いている
- ☑ 3 日以上熱が続いている
- ☑ 脱水の可能性（下痢・嘔吐などで水分が取れないなど）

## ●予防のポイントは 3 つ！！

### ① 手洗いの励行

外から帰ったときなど、こまめに手を洗いましょう。手指にすり込むタイプのアルコール製剤も有効ですが、手に目に見えるような汚れがある場合は消毒効果が低下するため、**流水や石鹸での手洗い**を行いましょ。

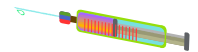


### ② 咳エチケット

「咳やくしゃみを他の人に向かってしない」「使ったティッシュはすぐにゴミ箱にすてる」「マスクの着用」などです。

### ③ ワクチン接種

季節性インフルエンザのワクチン接種は、例年 10 月頃から開始します。ワクチンは、インフルエンザの発症を抑えるだけではなく、**重症化を防ぐ効果が期待**できます。積極的に受けるようにしましょう。



## ●インフルエンザの治療

### ■ 対症療法

発熱、咳、鼻づまりなどつらい症状をおさえます。

### ■ 抗インフルエンザ薬による治療

オセルタミビル（商品名：**タミフル**）、ザナミビル（商品名：**リレンザ**）、ペラミビル（商品名：**ラピアクタ**）など。

■ **細菌の混合感染による気管支炎などを併発している場合** 抗生物質が処方されることもあります。

※ **治療については、病状や経過（特に症状がではじめてからの時間）に合わせて医師が判断しています。**

## ●感染症法・学校保健安全法とは

インフルエンザは「**感染症法**」により五類定点把握疾患に定められ、全国のインフルエンザ定点医療機関から毎週報告されています。学校保健安全法では、「**第二種の感染症**」に指定されています。インフルエンザによる**出席停止の期間**については、『**解熱した後二日を経過するまで**。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るときは、この限りではない』と定められています。（学校保健安全法施行規則第二十条）

出典：厚生労働省 HP/東京都感染症情報センターHP