



## インフルエンザ

# 例年以上に予防の徹底を

毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。今年も新型コロナウイルス感染症の影響もあり、例年以上の対策が必要とされています。インフルエンザの予防方法や、かかってしまった時の対策方法を、感染管理認定看護師の青木美由紀さんに聞きました。

### 重症化する人もある

インフルエンザはウイルスが体内に侵入することで発症する感染症です。急激に体温が上昇する高熱や関節の痛みが特徴で、風邪のような症状も現れます。持病のある方や高齢者、乳幼児、予防のワクチンを接種できなかった方など、人によっては重症化することもあります。

### 予防にはワクチンが有効

インフルエンザワクチンを接種すると、かかってしまっても症状が軽くなり、死亡や肺炎などの合併症を発症するリスクが低くなるといわれています。ワクチンの効果は接種の2週間後から5か月

程度続くので、遅くとも12月中旬に接種することがおすすめです。小児は2回接種が望ましい場合があります。

また、流行を防ぐにはウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないことが大切です。感染のリスクを下げるため、下の予防策を実践してみてください。

さらに、今年は新型コロナウイルスの影響もあります。引き続き、密閉・密集・密接の「三密」を避け、予防策を徹底して感染を防ぎましょう。

### 感染してしまったら

インフルエンザウイルスの潜伏期間は3日程度です。急激な発熱

や体調不良を感じたら、無理をせず、かかりつけ医を受診してください。インフルエンザを発症したら、十分に水分補給し、栄養と休養をしっかりと取ってください。また、家の中では患者さんを可能な範囲で隔離して、看護する家族はマスクの着用と手洗いを徹底してください。

### 市民病院での感染症対策

市民病院では、患者さんやその家族、職員など全ての人を感染症から守るために「院内感染対策チーム（ICCT）」が活動しています。ICCTは医師や薬剤師、検査技師、看護師、事務員が所属し、院内の感染予防策が徹底されているかを、週に1回確認しています。来院する場合は検温や手の消毒、マスクの着用にご協力ください。

## 感染症の予防策

- ①栄養と休養を十分に取る
- ②適切な湿度を保つ。濡れたタオルなどを室内に干すことも有効
- ③人ごみを避けマスクを着用する
- ④外出後の手洗いうがいをする。消毒の設置があれば、小まめに利用する

感染管理認定看護師  
青木 美由紀 看護師

