

インフルエンザは予防が大切

令和5年11月15日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤

例年よりも早い流行！長引く可能性あり

インフルエンザは通常11月ごろより患者が増え始めますが、今年は流行が早くなっています。群馬県でも夏休み明けより患者数が増えはじめ、多くの学校で学級閉鎖になっています。例年1月ごろにピークを迎えますが（12月～3月が流行シーズン）既にピーク時程度流行している地域もあり、より一層の注意が必要です。

【感染者数増加の原因】

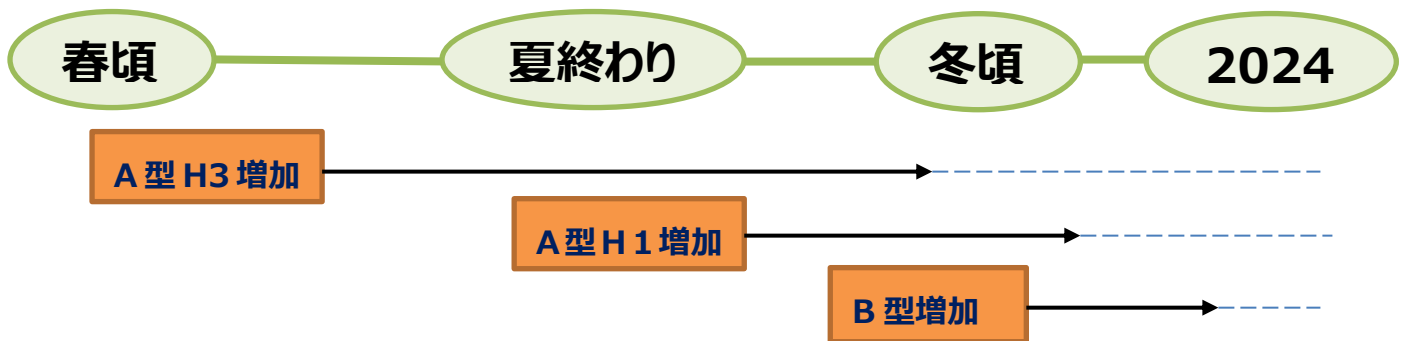
- ・新型コロナウイルスの影響で、流行しない時期が3年ありましたので、インフルエンザに対する免疫が無くなってしまっている事。
- ・コロナが5類になったことで、感染予防対策が希薄になっている、特に、マスクを付けない方が増えた事。これらの事が原因ではないかと言われています。

【インフルエンザの症状】

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子供ではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザは、複数回感染の恐れも。

インフルエンザは、A型、B型、C型及びD型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのはA型とB型です。現在国内で流行しているのはA型のH3とH1、B型の3種類となっています。



例年は、A型のどちらかが大きく流行して遅れてB型が流行して収束するパターンでしたが、今年はA型H3の後にH1タイプのウイルスが占める割合が増え、両方とも流行しています。シーズン中に1度インフルエンザにかかっても、種類が違えば再度感染するリスクもあります。

☆感染拡大予防☆

①インフルエンザの予防接種を実施

インフルエンザの予防接種について

予防接種を受けても、防げるのは6～7割と言われており、100%防げるわけではありません。しかし、重症化を防ぎ、入院や死亡のリスクを減少させます。

- ・予防接種してから**効果が現れるまで2週間**ほどかかります。
- ・予防接種の**効果期間は約5か月**です、今年は流行時期が早まっていますので、11月末までに受ける事が推奨されます。

今シーズン、インフルエンザにかかった人は、免疫が獲得されているため同じ型のウイルスにかかることはありません。しかし、異なる種類のウイルスが同時流行している場合に複数回感染することがあるため、元々打つと決めていた場合はキャンセルせずにワクチン接種を検討してよいでしょう。感染後、1～2週間あければ接種可能です。



②感染予防対策



具体的には○体調が悪いときは人混みを避ける

- 飛沫・空気・接触感染しますので、手洗いやマスクの着用が有効です。特に外出後は流水・石けんによる手洗い・アルコール消毒を行きましょう。
- 室内はこまめに換気を行う（換気扇・常時換気システムなど）

③十分な休養とバランスのとれた食事

④口呼吸ではなく鼻呼吸をしましょう

鼻には、加温・加湿・ウイルスの侵入を防ぐなど、空気清浄器のような機能があります。

マスク生活が長くなることで口呼吸の癖がついていませんか？

人間は深くゆっくりした呼吸を身に着けることで、肺への酸素量が増え、全身の細胞が活

性化します。**1日無意識に2万回以上も行う呼吸ですので、「鼻から吸う」「深くゆっくり」「息を吐ききる」ことを意識しましょう。**



※自分や家族が感染してしまったら

インフルエンザは1～3日の潜伏期間があり、ウイルス排出でうつす可能性があるのは症状発生の前日から発症後3～7日と言われています。解熱後もウイルスは排出されているため、咳やくしゃみには注意が必要です。

その他注意すべき感染症

- ノロウイルス：11月～3月に患者数増加。二枚貝に注意。手洗いをしっかり
- 「プール熱（咽頭結膜熱）」を代表とするアデノウイルス感染症が増えています。子供に多いですが感染力が強く大人がかかることもあります。手洗いを徹底しタオルの共有は避けましょう。