



季節性インフルエンザの流行シーズンは、毎年 11 月末～4 月。

今年は例年になく早く先月から流行が拡大している。感染拡大の要因は「免疫の低下」。気温と湿度が下がると、ウイルスが増殖しやすい。人の往来も増えているので感染が大規模になるおそれがある。感染後が増えるとウイルスが変異しやすく、より強力なウイルスの出現も懸念される。

## 業務への影響も

インフルエンザに罹患してしまうと、一定期間休むことが必要になり、業務などへの影響、社内での流行が懸念される。**ワクチンの効果は、感染予防というよりは、インフルエンザにかかったときの重症化を予防するもの。効果が出るまでには 2 週間かかる。効果の持続は 5 ヶ月程度。予防接種の時期は、遅くても 11 月中がベスト。**

インフルエンザの検査は 38 度以上の熱が出てから 12 時間以上たってからがおすすめ。

インフルエンザの感染方法は 2 つ。①**飛沫感染** ②**接触感染**

- ① **飛沫感染** : くしゃみや咳にのってインフルエンザウイルスが周囲に飛び散り、その飛沫を吸ってしまう体の中に入って感染すること。人のくしゃみでは大体 2～3 m 飛び散る。予防方法は、飛沫がかからないように、**インフルエンザにかかっている人に近づかない**。マスクをしてできるだけ直接飛沫にかからないようにする ※かかっている人は周りにまき散らさないように自分が**マスクをする**のがマナー。また、空気中にインフルエンザウイルスが蔓延してしまうと、空気感染を起こしてしまう可能性もあるので、部屋は閉め切らずに**換気**を定期的に行う。
- ② **接触感染** : ウィルスが手についた状態で、粘膜（目、口…etc）を触ってしまい、粘膜からウィルスが体内に侵入してしまうこと。手が直接触れなくても接触感染は起こる。例えば、『ウィルスのついた手すりをつかむ』→『手で髪をかき上げる』→『髪が目元に垂れる』→『ウィルスが目の粘膜から体内へ侵入する』こんな感じに、すぐに身の回りのものを介して体内にウィルスは入ってくる。予防方法は**こまめに手洗い、お茶うがいを行う**こと。手洗いによる感染防止効果を高めるには、**洗った後に自然乾燥させずしっかりと拭くこと**。※口の中に入って 20 分以上が経過したウィルスに対してうがいを行っても効果はない。

インフルエンザ予防のためには、口腔ケアをしっかりと行うことも大切

## 歯磨きでインフルエンザ予防できる

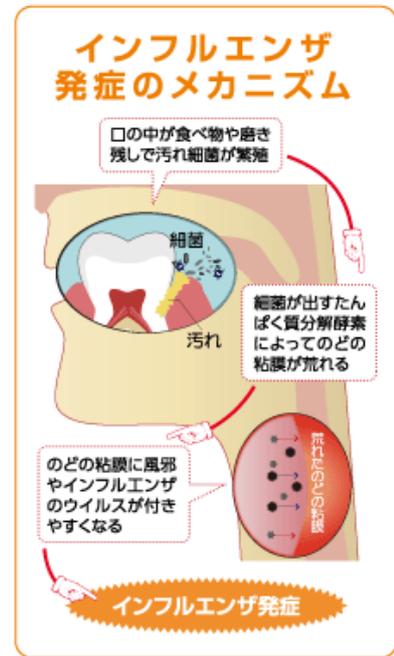
歯磨きを徹底することで、インフルエンザの発症率が10分の1まで低下する。朝起きてすぐの口腔内は寝ている間、唾液の分泌があまりされないことで増えてしまった細菌でいっぱい。その細菌はプロテアーゼ・ノイラミニターゼというタンパク質分解酵素を発生させて、インフルエンザウイルスを増殖させる作用をもっている。朝の歯磨きは、この増えてしまった細菌を洗い流すことで、インフルエンザの発症を防ぐことができる。歯磨きのタイミングは、朝起きてすぐ磨く。予防のためには1日の間でも数回磨くのが理想的。

## 舌もきれいにしよう

朝起きた時舌が白っぽくなっていることはないか。それは舌苔（ぜったい）という舌にこびりついてしまった汚れ。特に朝は普段唾液の分泌によって抑えられている細菌が繁殖しているため、たくさんの舌苔がこびりついている。

## 歯ブラシは1カ月に1回変えよう

口腔内は約300種類の細菌が生息している。毎日使っている歯ブラシにはその細菌が付着し、どんどん増殖する。また、歯ブラシを使い続けると毛先が広がるが、広がった状態で歯磨きをしても通常の4割程度しか歯垢が除去できないと言われている。月に1度は歯ブラシを取り換える。



## インフルエンザの予防

### マスクの着用

- 人混みに出るときや せきが出る時 など

### 室内の湿度・温度

- 湿度 50~70% 程度を保つ
- 温度 20~25℃ 程度を保つ

### 生活習慣

- 適度な運動
- 睡眠はしっかりと
- 食事はバランスよく



## 風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスの違い

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
熱は？	・37~38℃台での微熱。 ・インフルエンザのような高熱はあまり見られない	・急に38℃以上の高熱（特にA型） ・B型は著しい高熱を示さない場合もある	・発熱する場合もある
症状は？	・鼻水/くしゃみ/咳/喉の痛みなど、症状は局所的	・関節痛、筋肉痛などの全身症状 +鼻水/くしゃみ/咳などのかぜの症状	・発熱、乾性咳、倦怠感が主。味覚障害・嗅覚障害を呈する場合もある
重症化する？	・重症化することは少ない	・重症化することがある ・小児ではウイルス性急性脳症やひきつけ、高齢者では肺炎などを引き起こすこともある	・感染しても80%は軽症で酸素治療や人工呼吸器は不要。 ・15%は呼吸困難となり、酸素療法が必要。 ・約5%は呼吸不能~血圧低下状態となり、人工呼吸器などによる集中治療が必要。

## 薬不足はまだ続く

- ① コロナの流行で風邪薬、解熱剤、咳止めがたくさん処方されたこと
- ② ジェネリックの会社からの供給が減少したこと。一部メーカーの製造不正を発端として、出荷停止やメーカーの業務停止が起こり、供給が減っている。

※普通の風邪薬は、市販薬で十分。副作用が出ないように含有量を少なく作られているが、解熱鎮痛効果のアセトアミノフェンが入っていたり、のどの痛み・トランサミンと同じ成分のトラネキサム酸が入っていたり、成分が同じものはたくさんある。家族全員が1日分程度飲める解熱鎮痛剤と咳止めを常備しておくのがおすすめ。