感染対策だより

院内感染対策委員会発行：第６８号　２０２３年２月

今年はコロナと同様にインフルエンザが流行しています。長崎県は２０２３年１月６日にインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。もう一度インフルエンザについて理解を深め、感染予防に努めましょう。

『インフルエンザ』

　インフルエンザウイルスによって起こる感染症です。３８度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛に加えて、咽頭痛、鼻汁、咳などの症状があります。
１月下旬から２月にピークを迎え、４月上旬頃までに終息します。
インフルエンザを発症する２４時間前から感染力があります。
発症後２４時間程度が最も感染力が強いとされ、３～７日間はウイルスを排出します。
発熱などの症状がある時は、症状出現後１２時間～２４時間経過してから検査をしましょう。タイミングが早すぎると陰性に出ることがあります。

【予防法】

●ワクチンを接種する
　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予防に有効です。
厚生労働省でも特にこの重症化予防効果を重視しており「インフルエンザワクチンの最も大きな効果は『重症化』を予防すること」としています。
佐世保中央病院では、２０２２年１０月頃に職員のインフルエンザワクチン接種を行いました。ワクチンの効果は接種後２週間～約５か月程度。２０２３年３月頃まで効果があるようです。
●手洗い等
　流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

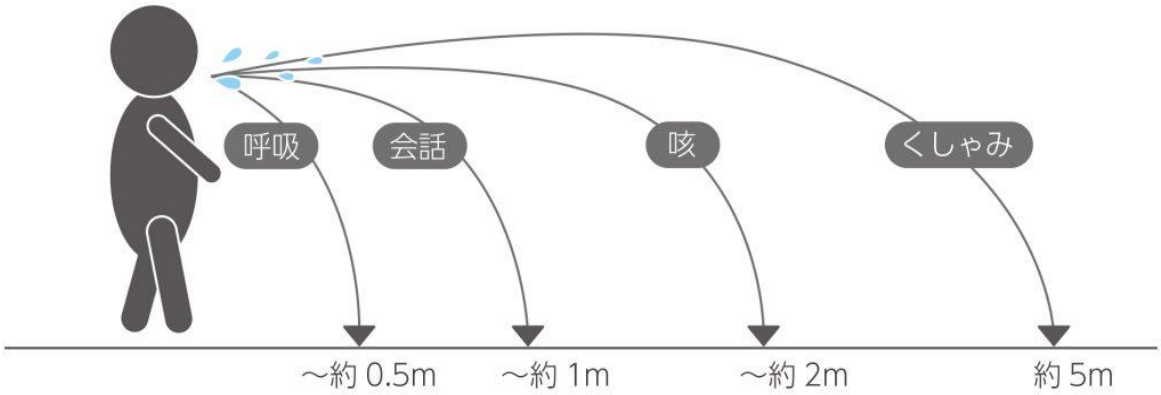
●適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

●人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢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、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布マスクを着用しましょう。

★業務中は不織布マスク・フェイスシールドを着用しましょう。
マスクをしない状態では、会話をすると飛沫が１メートル飛散します。



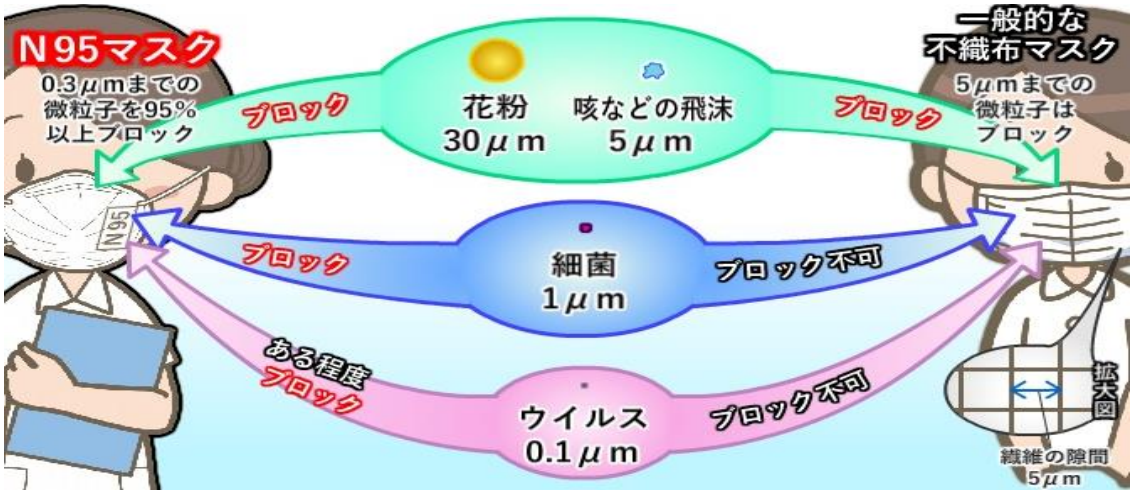
マスクやフェイスシールドを着用すると下記の図のように一部すり抜けることがありますが、対話する相手への飛散を防ぐことができます。

提供・理研・豊橋技科大・神戸大　　協力：京工理大・大阪大・大王製紙

★目的に合わせて不織布マスク・N95 マスクを正しく着用しましょう。

　不織布マスクは 5μm までの微粒子は防ぐ効果が出来るため、くしゃみや咳などで飛散した飛沫をある程度防ぎ、飛沫感染を予防することができます。

しかし、ウイルスや細菌そのものが空気中を漂い感染する空気感染を防ぐ効果は期待できません。N95 マスクは飛沫やそれよりもかなり小さい微粒子をもほぼ完全に防げる高い能力があるため、空気感染を予防することが出来ます。

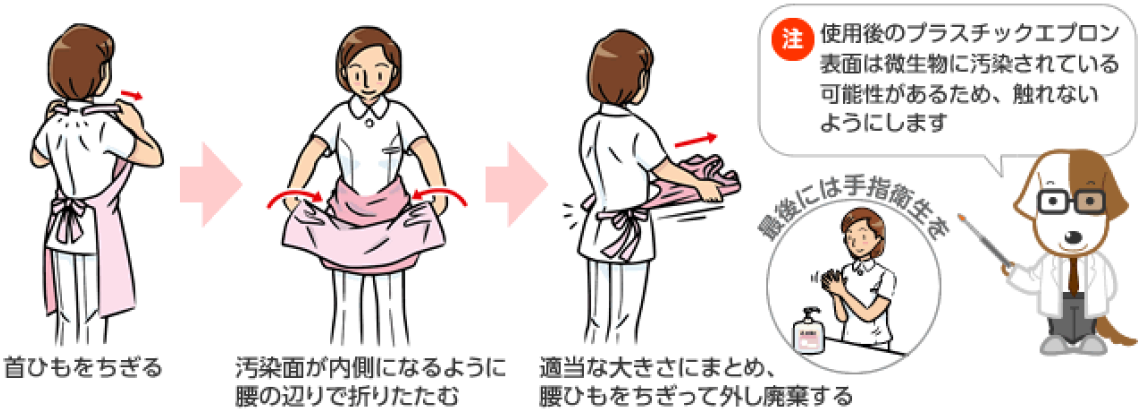


Ｎ９５マスクは湿気に弱く、再利用する場合は、密閉しないようにしましょう。通気性のよい紙袋で保管しましょう。

【Ｎ９５マスク着用方法】

★あなたを守るため、使用した感染防護具を適切に処理しましょう。

―使い捨てエプロン―



―不織布マスク―

―使い捨て手袋―