



感染対策だより

院内感染対策委員会発行：第67号 2022年11月

冬はインフルエンザ感染症流行の季節です！

気温も下がり、肌寒く感じるようになりました。今年はインフルエンザが流行すると言われてい
ます。コロナウイルスの予防と同時にインフルエンザの対策をしていきましょう。またノロウイルス対策
についても紹介します。

《インフルエンザとは？》

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが呼吸器に感染することによって起こる感染症です。
主に人に流行を起こすのは、A型とB型のウイルスです。A型・B型インフルエンザの流行には季節性
があり、国内では例年12月～3月に流行し、短期間で多くの人に感染が広がります。例年の季節性イ
ンフルエンザの感染者数は国内で推定約1,000万人とされています。

《インフルエンザと風邪との違い》

インフルエンザ（流行性感冒）と風邪（普通感冒）は異なるものですが、初期症状では区別が付きに
くいものです。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる疾患で、A型・B型は感染力が強
く、大きな流行を起こします。典型的なインフルエンザは、ウイルスの感染を受けてから1～3日間の
短い潜伏期を経て、38℃以上の高熱や頭痛、筋肉痛、関節痛、全身の倦怠感などの症状が突然あらわ
れ、この後、咳、鼻汁などの上気道炎症状が続き、約1週間で軽快します。

患者からの感染性は、発症の1日前からあり、24時間～48時間がもっとも高く、その後は急に低下し
ます（全体で5日～10日間）。ただ小児の場合はもう少し長くなるようです。

一方、風邪の原因ウイルスは特定のものではなく、約10種のウイルス（型によって分類すると200
～300種類）によるものです。それぞれ症状に違いはあるものの、一般的に症状は鼻水など軽いもの
で、ウイルスの感染力も強くありません。



インフルエンザと風邪（普通感冒）の違い

インフルエンザ（流行性感冒）	比較ポイント	風邪（普通感冒）
悪寒、頭痛、突然の発熱	初発症状	鼻咽喉の乾燥感、くしゃみ
悪寒、発熱、全身倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み	おもな症状	くしゃみ、鼻汁、鼻づまり、咳、のどの痛み、軽い発熱、全身倦怠感
強い	悪寒	軽度、きわめて短期
38～40℃（3～4日間）	熱（期間）	ないか、もしくは微熱
強い	倦怠感	ほとんどない、弱い
強い	全身症状	ない
気管支炎、中耳炎、副鼻腔炎、クループ、インフルエンザ肺炎、細菌性肺炎、肝障害、熱性けいれん、ライ症候群、ギラン・バレー症候群、脳炎・脳症（特に乳幼児）、心筋炎、腎不全など	合併症	まれ（副鼻腔炎、気管支炎、肺炎、中耳炎、結膜炎、髄膜炎など）
インフルエンザウイルス（11月～4月頃）	病原体（流行期）	ライノウイルス（冬期）、アデノウイルス（年中）、コロナウイルス（冬期～春期）、RSウイルス（11月～3月頃）、パラインフルエンザウイルス（3月～7月頃）、などウイルス以外では、細菌
強く、急激に増加する	感染力	弱く、ウイルスは徐々に増える

※サラヤ業務用製品情報より引用

《インフルエンザの感染経路》

通常のインフルエンザウイルスや新型インフルエンザウイルスの感染は、咳やくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。そこで、普段からウイルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

- ・飛沫感染……感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む
- ・接触感染……感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま目、鼻、口に触る

《インフルエンザの予防》

●インフルエンザワクチンを予防接種する

インフルエンザの流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。ワクチンを予防接種すると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体が産生されます。

その年に流行するインフルエンザは毎年予測され、予防接種のためのワクチンが作られます。予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や、重症化して入院する人を減らすことができます。



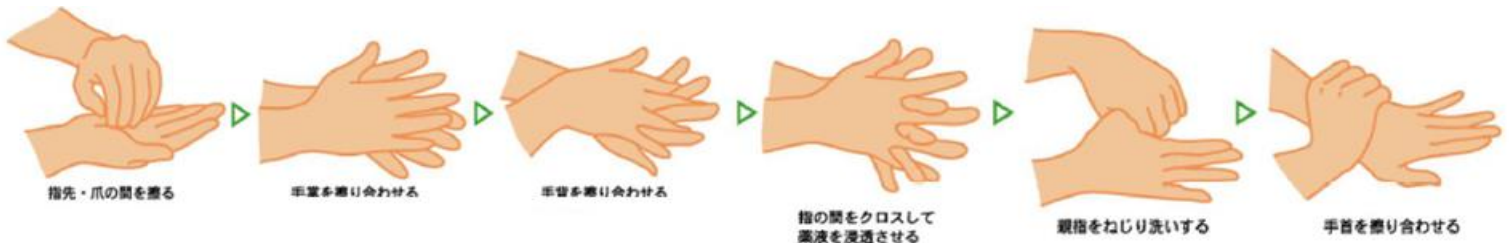
●日常生活でできる予防法

- ・普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。
- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには**手洗いを心がけましょう。**
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・『**咳エチケット**』を行いましょ。

《手洗い方法》



《手指消毒方法》



●咳エチケットについて

インフルエンザの感染を予防するための「咳エチケット」とは、咳やくしゃみに含まれているかもしれない病原体（感染の原因物質）が、周囲に飛び散らないように気をつけることです。

〈咳やくしゃみをするときに気をつけること〉

- ・他の人から顔をそらしましょう。
- ・ティッシュなどで口と鼻を覆い、使用後のティッシュは捨てましょう。
- ・咳、くしゃみが出ている間は積極的にマスクを着用しましょう。



《インフルエンザ感染(疑い)時の就業規則》

- ・発症時より就業停止とし、解熱後 48 時間経過後に停止を解除する。
- ・就業停止期間のうち 3 日間は特別有給休暇扱いとする。

ただし、特別有給休暇とするためには、

- ① 就業停止期間中に医療機関に掛かり確定診断を受ける。(インフルエンザ検査を依頼する)
- ② 検査結果および診断書を提出する。(検査ができない場合は診断書のみ提出する)

※家族の発症時は、速やかに直属の管理者および感染委員に報告する。土曜日、日曜日、祝日で当該管理者および感染委員不在の場合は、管理当直者に報告する。

毎日、手洗い・手指消毒を徹底し、 職員一丸となって感染対策を行いましょう。

《ノロウイルスへの対策》

ノロウイルスに感染すると嘔吐や下痢により、環境が汚染され適正な清掃と消毒が大切です。発症時に適切な対応ができるよう準備をしておきましょう。

●準備するもの

- ・バケツ ・ペーパータオル ・塩素系消毒剤 ・ビニール袋 3 枚 ・新聞紙 ・マスク
- ・ゴム手袋 2 組 ・不要なタオル

●嘔吐物の処理

- ①嘔吐した人にビニール袋を渡しトイレに誘導する。
- ②空気の入れ替えを行い、嘔吐物に新聞紙を置く。
- ③マスク、ゴム手袋を着用し、嘔吐物を新聞紙で包みビニール袋に入れる。
- ④ペーパータオルを嘔吐箇所の約 3 倍の広さに広げて置き、塩素系消毒液をペーパータオルにかける。
- ⑤2 枚目のビニール袋に嘔吐物が入ったビニール袋、使用したゴム手袋を入れる。
- ⑥10 分後に新しいゴム手袋を着用し、不要なタオルを水に濡らしふき取り、最後に乾拭きをする。
- ⑦使用したペーパータオル、タオル、ゴム手袋をビニール袋に入れてから封をする。
- ⑧処理を終えた後は、**石鹸での手洗いを 2 回行う。**

当法人の YouTube チャンネル「社会医療法人財
団 白十字会」に紹介動画があります。
皆さんもぜひご視聴ください。

URL

https://www.youtube.com/channel/UCQZJGxZ17mBU-aB3WF_AB2Q/videos

