



感染対策だより

院内感染対策委員会発行：第71号 2023年11月

**インフルエンザ・ノロウイルス流行の季節です。
感染予防を行いましょう。**

『インフルエンザ』

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、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型ですべての年齢の方が注意する必要があります。

今年度は、これまで新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザ流行が低迷であったこと等の影響で過去5年間の同時期と比較して多く報告されています。

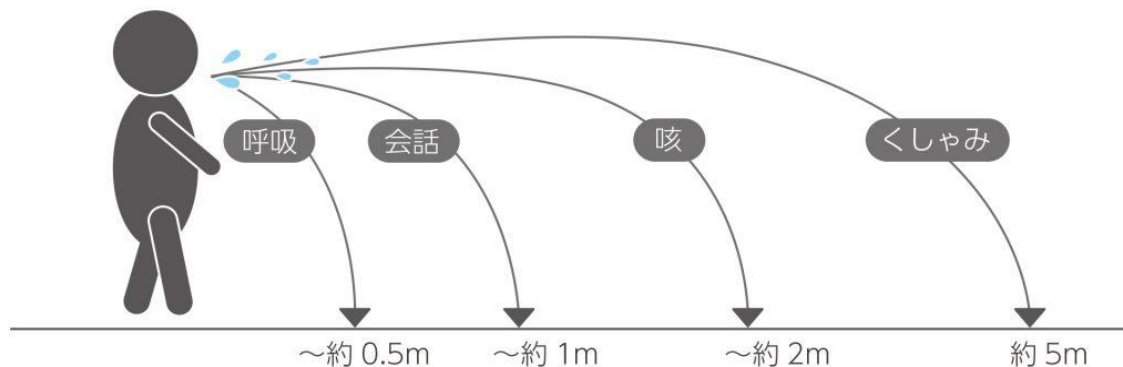
38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛に加えて、咽頭痛、鼻汁、咳などの症状が現れます。

発症する24時間前から感染力があり、発症後24時間程度が最も感染力が強いとされています。その後3～7日間ウイルスを排出します。

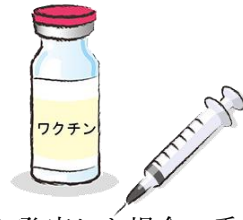
発熱などの症状がある時は、症状出現後12時間～24時間経過してから検査をしましょう。タイミングが早すぎると検査結果が陰性になる事があります。

【感染経路】

咳やくしゃみによる飛沫感染と、飛沫等に含まれるウイルスが付着した手指で自分の眼や口・鼻を触る事による接触感染です。飛沫を防ぐ為症状がある際には不織布マスクを着用しましょう。マスクをしない状態では、飛沫は以下のように飛散しています。



【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。ワクチンの効果は接種後2週間～約5か月程度持続します。新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンは同時に接種することができます。

—すでにインフルエンザに罹ったけどワクチン接種は必要か—

今年度インフルエンザに罹患していても、新たに異なる型のインフルエンザに罹患するかもしれません。インフルエンザワクチンは4価ワクチンと呼ばれ、A型・B型それぞれ2種類の系統に対応しています。感染した後でもワクチンを接種することで他の型の免疫を付けることができます。

●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、インフルエンザウイルス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を行う上でとても重要です。

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、インフルエンザウイルス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。

●家庭での注意点

同居する家族が発症した場合、症状が出現してから5から7日は別の部屋で過ごす事が望ましく、得に乳幼児や妊婦、免疫力が低下している家族は注意しましょう。

●通学や就業規則

—佐世保中央病院就業規則—

発症後より業務停止とし解熱後48時間経過したら勤務可能です。

家族に発症した場合の就業規約による定めはなく、サージカルマスクを着用し勤務することができます。ただし、症状が出現したら出勤を停止し、検査の必要性について検討してください。

—学校保健安全法—

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで出席停止期間としています。

（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません）。



『ノロウイルス』

冬季を中心に発生する食中毒による急性胃腸炎です。
牡蠣などの2枚貝による食中毒が多く報告されています。

【症状】

- 下痢
- 嘔吐 嘔吐は吹き出すようなジェット様の噴水様の嘔吐が特徴的な症状です。
- 吐き気
- 腹痛
- 発熱



【感染予防】

● 予防1・・・口からの感染を予防する。

ノロウイルスの感染源はウイルスに汚染された2枚貝を加熱不足で食べる事で起こる食中毒です。患者さんの便や吐物に接触した手、食品、物を介して起こる2次感染も予防しましょう。2枚貝などはよく加熱しましょう。



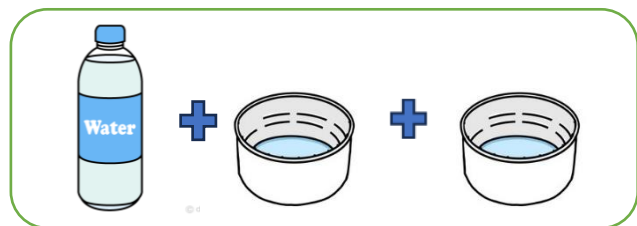
● 予防2・・・ウイルスを広げない。

ウイルスは便や吐物に含まれています。患者さんが嘔吐したらマスクを着けて対応し、着用した衣服は熱湯消毒をしましょう。可能なら、塩素系漂白剤で消毒しましょう。

「家庭での吐物処理方法のコツ」

吐物は立って吐いた場合2mくらいは飛散しています。ペーパーでふき取り、塩素系消毒液で10分消毒しましょう。

家庭で消毒液を作る時は水500mlに対して、ペットボトルのキャップ2杯の塩素系消毒液を入れて消毒液を作りましょう。



【通勤や通学について】

—佐世保中央病院就業規則—

症状出現当日から症状消失後2日間は出勤停止です。

ご家族が発症した場合は、当日および翌日まで有給扱いとし、当該職員に症状がない場合は3日目より就業することができます。

—学校保健安全法—

インフルエンザなどでは学校保健安全法によって学校への出席を停止すべき期間の基準が定められていますが、ノロウイルスにおいては明確に定められていません。

原則症状が消失した後48時間を経過するまで自宅療養する事をお勧めします。

しかし症状が消失してから1週間から1か月程度は便の中にウイルスが排出されていることがあり、トイレのあとは石鹸と流水で手を洗いましょう。

感染症予防の基本



「白十字会チャンネル」にて、様々な情報を提供しています。ぜひご覧ください。



↑嘔吐処理方法 QR コード



↑手指消毒・手洗い QR コード