





感染対策だより

院内感染対策委員会発行：第76号 2025年2月

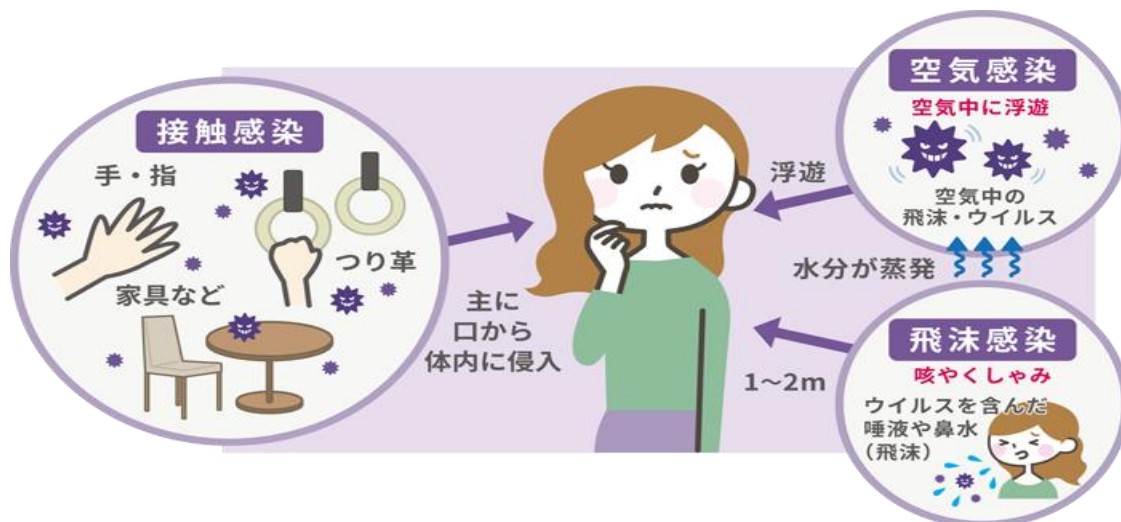
インフルエンザ・ノロウイルス流行の季節です

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。

かぜとインフルエンザは、ここが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
発熱以外の主症状	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり など	●咳 ●喉の痛み ●鼻水 ●全身倦怠感、 食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、 頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、 アデノウイルス など	インフルエンザ ウイルス

【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・鼻を触る事により感染する接触感染です。

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。

【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事ができます。

●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。

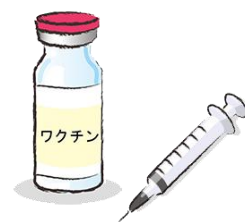
インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

●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。



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。

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間です。

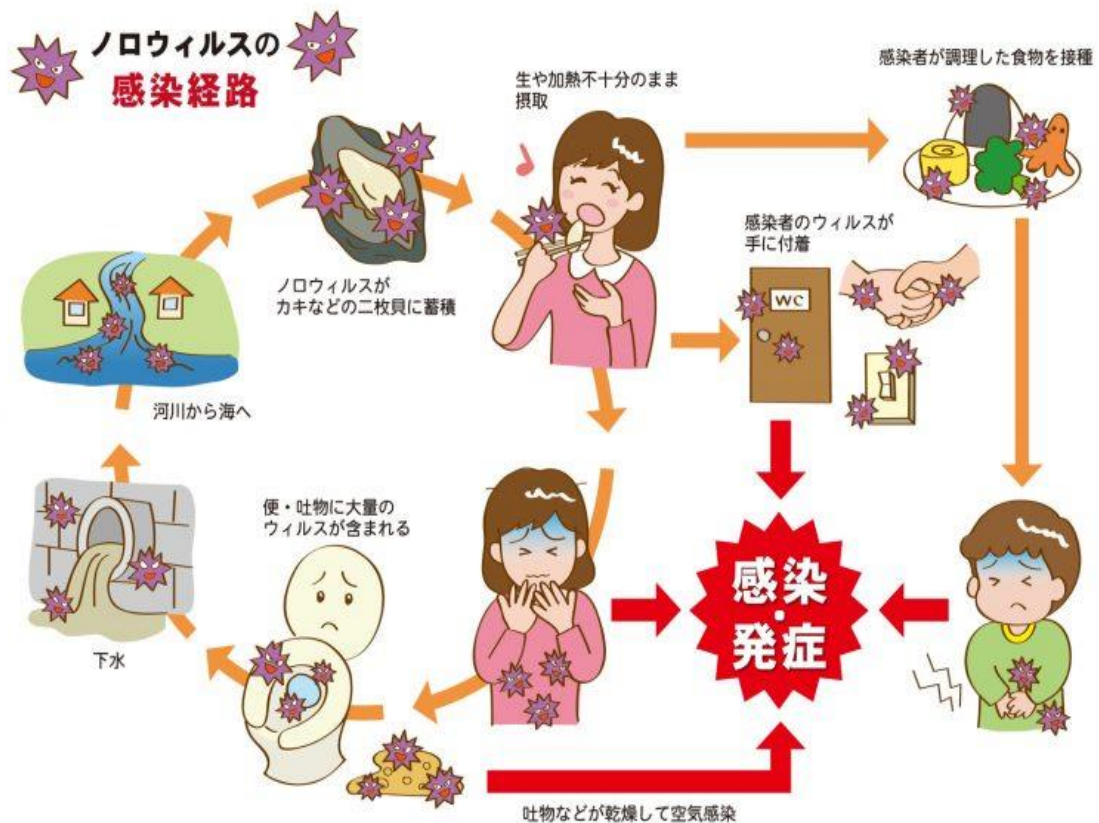
【症状】

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



主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常、これらの症状が1～2日続いた後、治癒し、後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。

【感染経路】



【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。感染者の便や吐物に触れた手、食品、物を介して起こる2次感染も予防しましょう。食材は中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱をする事が望まれます。中心温度85℃以上1分間以上になれば安心です。



●予防2・・・ウイルスを広げない。

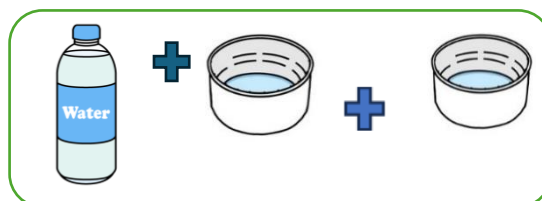
ウイルスは便や吐物に含まれています。患者さんが嘔吐したらマスクを着けて対応し、着用した衣服は熱湯消毒をしましょう。可能なら、塩素系漂白剤で消毒しましょう。

「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。そのあと水拭きします。

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。

※処理後は流水と石鹸で2回手を洗いましょう。
(アルコール消毒液は効きにくいです)



ノロウイルスの感染力は非常に強く、わずかな量が体内に侵入するだけでも発症します。症状が回復した後の便の中にはウイルスが含まれており**感染力は短くても1週間、長ければ1か月は続く**と言われています。

症状が治まっても、排泄物の取り扱いに注意しましょう。

「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