

よくわかる インフルエンザの 予防対策について

2016年1月14日(木)

山陰労災病院

感染管理認定看護師: 佐藤 忍

インフルエンザとは

- インフルエンザウイルスによる季節性の感染症
- 毎年12－3月に流行
- インフルエンザウイルスの感染力は強い
- 急な40度近い高熱、四肢の関節痛や筋肉痛をともなう
- 赤ちゃん、お年寄り、持病がある人は致命的な状態になる可能性がある
- インフルエンザは予防できる病気

かぜ と インフルエンザ の違い

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
主な症状	鼻水、せき、くしゃみ	頭痛、筋肉痛、関節痛
熱	微熱	38～40℃
感染力	弱い ウイルスは徐々に増える	強い ウイルスが気管の粘膜で急激に増える
進行	ゆるやか	急激
合併症	少ない	気管支炎、肺炎など
発生状況	散発性	流行性(12月～3月下旬)
病原菌	ライノウイルスなどのウイルス マイコプラズマ 細菌 など	インフルエンザウイルス

潜伏^{せんぷく}期間と感染^{かんせん}期間

- せんぷく期間

: 1～5日(平均3日間)

- かんせん可能期間

: 発症前日から、発症後最大7日程度までが感染力がある

予防方法

- ①手をあらう
- ②咳エチケット
- ③ワクチン接種
- ④抵抗力を高める



予防方法 ①手をあらう

こまめに手洗いを行いましょう！！



汚染された手で



ドアノブに触れる



スイッチに触れる

その汚染された



ドアノブに触れる



スイッチに触れる



目をさわる



口、鼻をさわる

予防方法 ①手をあらう

- 基本は「手指消毒(アルコール製剤)」
- 目に見える汚れがあるときは「手洗い(石けん＋流水)」

手洗い(手指消毒)

①片手に1回量を押し出す



②指先と爪の間に薬液が浸透するように指先を浸す



③指を交差させて指間に擦りこむ



④手背に擦りこむ



⑤母指をねじるように擦りこむ



⑥手首に擦りこむ



手洗い(石鹼＋流水)

①手のひらを合わせてよくこする



②手の甲を伸ばすようにこする



③指の間を洗う



④指先、爪の間を入念にこする



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥手首も忘れずに洗う



洗い残しに注意

洗い残しをしやすい部位



予防方法

②咳エチケット

せきエチケットは、自分のために。周りの人のために。



予防方法

②咳エチケット

咳エチケットとは

咳やくしゃみが原因となる感染を防ぐための対策

- 咳, くしゃみが直接人 にかからないようにマスクを装着する
- ティッシュや肘で鼻と口を覆う
- 使用後のティッシュをゴミ箱に廃棄する
- 最後に手洗いを行う

マスクの種類

ガーゼマスク

- 保湿・保温効果が高い
- すでにかぜをひいている人
- 夜の乾燥対策



不織布マスク

- 外からの異物混入の防御効果が高い
- 花粉症対策・かぜ予防



正しいマスクの着用方法



マスクの管理方法

- マスク表面は汚染されていると考える
- 表面はさわらない
- 表面を触ったら手あらいをする
- 使い捨てマスクは1日使用したら捨てる
- ガーゼマスクは一日使用したらあらう

予防方法 ③ワクチン接種

目的 : 感染しにくくすることや、感染しても重症化しないようにすること

接種時期 : 効果は接種2週間後から5ヶ月間と言われている。

通常の流れ期は12～3月

定期予防接種の対象者 : インフルエンザにより重症化しやすく、ワクチン効果が認められている人

65 歳以上の人

60 歳以上65 歳未満の者であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に一定の障害を有する人

予防方法 ④抵抗力を高める

- 適切な睡眠や食生活
- 体力をつけ、体の免疫力を高める
- 感染症に対する回復や抵抗力は個人の免疫力によって決まる



家族がインフルエンザに感染した時は・・・

- 症状がでてから5日間程度、熱が下がってからも2日程度は、感染力がある

【インフルエンザに感染した家族の体調管理】

- 処方された薬は最後まで飲み切る
- 家でゆっくり休み、外に出歩かない
- 早めに休養をとり、たっぷりと睡眠をとる
- 栄養を十分にとり、こまめな水分補給を心がける



参照：鳥取県パンフレット「みんなでインフルエンザを防ごう」

家族がインフルエンザに感染した時は・・・

- 症状がでてから5日間程度、熱が下がってからも2日程度は、感染力がある

【家族内で感染を広げない】

- 部屋の換気を心がける(1時間に1回程度)
- 患者さんに接するときはマスクを着用し、お世話の後は手を洗う
- タオルや食器は患者さんとわける
- 家族1人1人が感染防止に気を付ける

参照：鳥取県パンフレット「みんなでインフルエンザを防ごう」一部改変

医療機関の受診について

- マスクを着用し、早めにかかりつけ医や最寄りの内科・小児科を受診しましょう
- 受診の際は、窓口で咳・くしゃみ・発熱などの症状があることを伝え、医療機関の指示に従ってください
- 受診前に電話で連絡していただくと受付がスムーズです
- 受診の目安：急激に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、体のだるさがある場合

【重症化のサイン(こども)】

- 呼びかけに答えない(けいれん)
- 呼吸が早い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白い)
- おう吐や下痢が続いてる
- 症状が長引き、悪化してきた

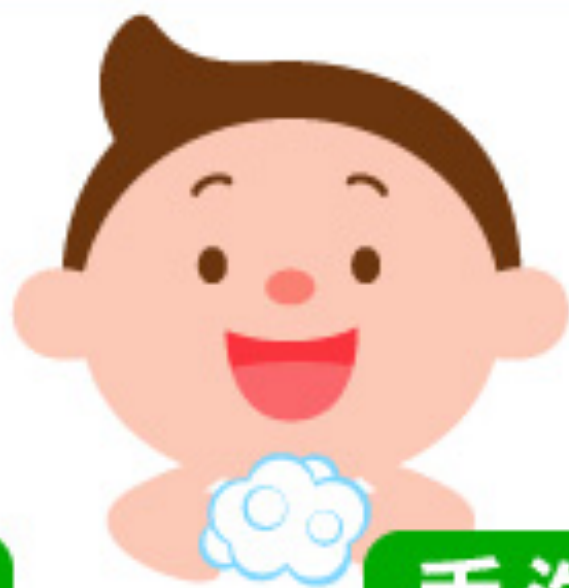
【重症化のサイン(おとな)】

- 呼吸困難、息切むれがある
- 胸の痛みが続いている
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引き、悪化してきた

インフルエンザの予防には！



マスク



手洗い



うがい