

インフルエンザ

復習です

【インフルエンザとは】

病原体：インフルエンザウイルス

感染経路：飛沫感染を主とし、接触感染、空気感染

流行期：通常12月～3月下旬、1月末～2月上旬がピーク

潜伏期間：1日～5日（平均3日）

感染期間：発病後3日程度まで感染力が特に強いとされる

症状：急激な高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状が強く出るのが特徴で、ほとんど1週間程度で軽快するが時に重篤な合併症を発症し、死亡することもある

予防のポイント：流行前のワクチン接種

人ごみなどの外出をなるべく控える

外出時にはマスクを着用

手洗い・手指消毒やうがいの励行

十分な休養と栄養バランスの取れた食事

室内の適切な湿度（50～60％）の維持と換気

【ヒトの世界で流行するインフルエンザ】

インフルエンザウイルスは、A型・B型・C型に大きく3つに分類されます。大きな流行を起こすのはA型とB型です。現在ヒトの世界で流行しているのはAソ連型、A香港型、B型の計3種類ですが、ウイルスの違いにより症状などに大きな違いはないといわれています。インフルエンザウイルスは、感染力が強く、突然変異を起こしやすいウイルスであり、いったん流行が始まると、短期間で小児～高齢者まで多くの人へ感染が拡大する点が普通の風邪と異なります。

インフルエンザの予防で最も重要な対策は、流行前にワクチンの接種を受けておくことです。ワクチンを接種すると感染の予防やかかった場合の症状の重症化・合併症（気管支炎・肺炎など）の防止や死亡を阻止する効果がある事が判っています。よって特に、高齢者や小児、ハイリスクの患者様、また医療従事者をはじめ医療関連施設で働く人は積極的にワクチンを接種することが勧められています。

もしインフルエンザにかかったと思ったら、出来るだけ早めに医療機関を受診して下さい。早めの受診は自分の身体を守るためだけでなく、周りのヒトに感染を広めない為にとっても重要です。

☆ ちなみに

今年のインフルエンザワクチンの使用ウイルス株は

A型株：ソロモン諸島（H1N1）、広島（H3N2）

B型株：マレーシア

☆ タミフル

【治療】（成人及び体重 37.5kg 以上の小児）

1 回 75mg 1 日 2 回 5 日間

【予防】（成人及び 13 歳以上の小児）

1 回 75mg 1 日 1 回 7~10 日間

【インフルエンザ脳症】

幼児の場合、インフルエンザ脳症という合併症が近年問題になっています。インフルエンザの発熱早期に、嘔吐、異常行動、意識障害、痙攣などの症状を起し、1 歳をピークとして幼児に最も多く見られます。

近年のインフルエンザ脳症の死亡率は約 15%で、約 25%に後遺症が残ると報告されています。早期診断や治療法の確立が望まれますが、現時点ではインフルエンザに罹患しないことが最も重要な予防策になります。

インフルエンザウイルスを持ち込まない、近づけない

出入りの機会が多い医療機関従事者は、その施設に最もウイルスを持ち込む可能性が高いため、医療従事者が自らが、予防や感染対策を怠るとインフルエンザを周囲に蔓延させることになります。

☆ 施設内に持ち込まない、蔓延させない

1. 施設内のインフルエンザ感染状況を把握する(患者様や職員の健康状態の把握)
2. 主として飛沫により感染するので、飛沫感染予防策・標準予防策を徹底し、感染経路を遮断する
「咳エチケット」を施設内で推進し、感染を周りに広げない、
また自分を感染から守る
3. 手を介した接触感染もするので手洗い・手指消毒を励行する
4. 加湿器などを用い、室内を適切な湿度に維持し空気の乾燥を防ぎ、空気の乾燥による咽頭粘膜のウイルス粒子に対する防御能を低下させないように気をつける
5. 面会者への対応
インフルエンザ様症状を呈するものの面会を必要に応じて制限する
6. 集団感染発生時には、多くの人が集まる場所(例：レクリエーションルームなど)の利用の一時停止を検討する
7. 患者様は個室が望ましいが、出来ない場合は集団隔離も検討する