

## インフルエンザ



インフルエンザは、インフルエンザウイルス（空気中を漂い、ドアノブや手すりなどに付着しています）が、口やのど、鼻、目などから体内に侵入し、繁殖することで起こる病気。ウイルスには「季節型（A香港型やB型など）」と「新型」があり、流行は12月下旬から3月下旬が中心（1月下旬から2月がピーク）です。

これらインフルエンザウイルスは人から人へ伝染する力（感染力）が非常に強いことから、雑草の森では、施設利用者の皆様に、次のような「インフルエンザウイルスの施設侵入の予防策」と「患者発生時の感染拡大の予防策」の実践をお願いしています。

- ・ **栄養、休養** ▶ 体力が低下すると感染しやすくなります。余裕のあるプログラムで活動しましょう。
- ・ **適度な温度、湿度** ▶ ウイルスは低温・低湿を好みます。保温や加湿でウイルスを撃退しましょう。
- ・ **手洗い、うがい** ▶ 手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
- ・ **マスク** ▶ 咳やくしゃみの症状がある人はマスク着用を。他の人への飛沫感染を予防します。
- ・ **感染者の早期発見** ▶ 入所中に「インフルエンザかな？」と思ったら早めに医師の診断を。
- ・ **感染者の参加自粛** ▶ インフルエンザ発症から5～7日間は他の人へ感染する可能性があります。
- ・ **消毒、洗淨** ▶ 感染者が使用した手拭きタオル、遊具、寝具等の消毒や洗淨に努めましょう。

### 症状

インフルエンザウイルスに感染すると、「のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳」といった風邪に似た症状も出ますが、「38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛」などの全身症状が強く、「気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれん、脳症」などを併発し、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患を患っている方が重症化することがあります（風邪とは全く違う病気です）。

### 治療

インフルエンザの症状が出たら早めに医師の診断を受けましょう。

治療には「①対症療法」と「②抗インフルエンザウイルス薬による治療」があります。①対症療法とは、熱には解熱剤を、鼻水には抗ヒスタミン薬を、のどの痛みには消炎鎮痛薬やうがい薬を、咳や痰には鎮咳薬をというように、それぞれの症状を抑える薬を使う方法です。②抗インフルエンザウイルス薬による治療とは、体内に侵入したウイルスの増殖を抑える薬（飲み薬、吸入剤、点滴注射薬）を使う方法で、発症から48時間（2日）以内であれば効果がある（早ければ早いほど効果的）といわれています。

なお、市販の解熱鎮痛薬や風邪薬（総合感冒薬）の一部には、インフルエンザに使用すると重い副作用がある可能性のあるタイプがあるので注意が必要です。

### 予防策

予防方法は、「予防接種を受ける」、日常生活では「栄養と休養を十分にとる」「人ごみを避ける」「適度な温度、湿度を保つ」「外出後の手洗いとうがいの励行」「マスクを着用する」ことです（厚生労働省の資料）。

感染したら「薬で楽になっても、完治するまでは人に感染させる可能性がある。完治まで職場や学校を休んで、人との接触を避けるように」「軽症者が（完治していないのに）出歩いて流行を拡大させている可能性がある」と熊本市市民病院副院長の竹中耐夫医師は話しています（H23. 2. 4 熊日新聞）。

### お願い

利用者が、①入所中にインフルエンザ感染と診断されたとき（感染が疑われる場合も含む）、②退所後1週間以内に感染者が集団的に発生したときは、事務室（センター職員）まで速やかにご連絡ください。

センターでは、各室の空気入換、トイレやドアノブ、手すりの消毒、寝具の日光消毒などの感染予防策を実施し、次の入所団体（利用者）にも情報提供と注意喚起に努めます。