

インフルエンザとは

看護師 高羽

概要

- ・ インフルエンザウイルスによって引き起こされる急性ウイルス性疾患です。
- ・ 例年、11月頃から徐々に感染者が増え始め、1~3月頃に流行がピークに達し、4月過ぎに終息する傾向となっています。
- ・ インフルエンザの典型的な症状は、38.0℃以上の急激な高熱や悪寒・戦慄、関節痛があります。その症状が3~4日持続した後、解熱していくという経過を辿ることが一般的です。



※しかし、熱が高くない場合や、重症化して長引く場合もあり、個人差があります。

- ・ インフルエンザは、咳やくしゃみを介する**飛沫感染**と、感染者が、ウイルスを付着させたまま触れたドアノブやスイッチを健康な人が触り、鼻・目・口などに触れて移る**接触感染**があり、**1~2日程度の潜伏期間の後に発症**します。
- ・ これからの時期のインフルエンザウイルス(季節性インフルエンザ)には、A型とB

型があるため、1度感染しても同じ年度内で違う型のインフルエンザウイルスに感染してしまうことがあります。

インフルエンザと風邪との違いは？

☆ここで、皆さんに質問です。

①『風邪と違って急に高い熱が出て、咳・筋肉痛、節々に痛みが出てくるのがインフルエンザ！』

⇒正解

②『37.0℃台の熱、頭痛や関節痛があまりなかったら風邪！』

⇒不正解

・②の例のように、軽い風邪症状であっても、調べてみたらインフルエンザ陽性だったということ少なくありません。また、昨日は高い熱だったけど、朝起きたら1日で熱が下がったというように、一時的に解熱することもよく見られるので、やっぱり区別は難しい…。

なので、

- ・インフルエンザが流行している時期。
- ・家族や友達など、身近な人にインフルエンザの人がいる場合。

※微熱であっても病院へ行って検査しましょう！！

※インフルエンザには風邪とは違い、治療薬(抗インフルエンザウイルス薬)があります。しかし、ウイルスを退治(治す)するものではなく、増えるのを抑える薬です。なので、ウイルスが増えきってしまう **48時間以内に使用しないと効果的ではなく、できるだけお早めの受診と治療をお勧めします。**

- ・内服治療後、解熱しても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐためにも、外出は避け、**数日は自宅療養**をしましょう。

予防・対策

- ・インフルエンザウイルスは感染力が強いため、抵抗力の弱いご高齢者は感染のリスクが高く、施設における集団感染が、毎年後を絶ちません。特に、インフルエンザやノロウイルスが発生してしまうのは、施設の外部から持ち込まれるケースが多いとされています。
- ・予防のためには、ワクチンの予防接種も大事ですが、日常での感染対策として、**手洗い・うがい、マスクの着用**などのような標準予防策を実施し、**感染経路を遮断**することも大変重要です。

☆インフルエンザの感染を広げないため



一人一人が、「かからない」「うつさない」 対策を …

そこで、

本日は、普段正しい予防策ができているのかを確認するために、皆さんと一緒に手洗いとマスクの着用方法の実技演習を行っていきたいと思いますので、よろしくお願ひします。