

高温多湿、ゲリラ豪雨の夏もやっと落ち着き、気持ちの良い秋を感じるこの頃ですね。昨シーズン、インフルエンザは例年に比べ、日本、そして世界的にも患者数が大きく減少したことが報告されていました。理由として、コロナウイルス(SARS-CoV-2)対策として3密を控え、マスクの着用やアクリル板などの活用による飛沫感染対策、手洗いや消毒の徹底などが有効であったと言われています。また、コロナウイルス(SARS-CoV-2)の出現により、何らかの原因がインフルエンザの流行に干渉したという説も考えられています。コロナウイルスの流行が落ち着かない中、今年もインフルエンザが気になる頃となりました。昨年は大丈夫だったし、コロナウイルス対策は継続しているから、特別な対策は必要ないと思っている人はいませんか？多忙な年末に向けて、コロナウイルス、そしてインフルエンザに罹患してしまうと、どれだけ仕事が忙しくても、大切な会議や商談があっても、休まなければいけなくなってしまいます。今回の健康ニュースでは、新型コロナワクチンの接種を済ませた人、そして接種していない人もいる中、毎日の生活の中で気をつけるポイントを再確認したいと思います。

新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。
(例) 4月1日に新型コロナワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは4月15日(2週間後の同じ曜日の日)以降になります。



2021/2022 インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。今シーズンのインフルエンザワクチンの製造株は、以下のとおりです。

- ・ A型株 A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・ A/タスマニア/503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・ B型株 B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
- ・ B/ビクトリア/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)



2021/22 シーズンのワクチンの供給予定量は、令和3年8月時点で、約2,567万本から約2,792万本(1本は大人2回分)、例年の使用量に相当する程度は供給される見込みと発表されています。新型コロナウィルス感染症の流行が懸念される中、今後、冬に向けてインフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があります。上記にあるように、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時に接種できないため、今後、両方の接種を検討している人は、早めの検討が必要かもしれません。

また、コロナ対策、インフルエンザ対策を兼ねた毎日の感染予防対策を引き続き継続していくことも大切です。



インフルエンザとは

一般的な風邪は様々なウイルスによって感染しますが、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる疾病です。まずは、風邪とインフルエンザを比較してみます。

	風邪症候群	インフルエンザ
ウイルスの種類	ライノウイルス、RSウイルス アデノウイルス 他	インフルエンザウイルス A・B・C 型
潜伏期間	2～7日	1～3日
発症	比較的ゆっくり出現	急速に出現
初期症状	喉の痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの 上気道症状が多い、局所的	急激な高熱、関節・筋肉痛、頭痛、 全身倦怠感、咳、鼻水などの全身症状
発熱	微熱、もしくはインフルエンザほど 高くはならないことが多い	高熱が数日持続する
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬 (タミフル、イナビル、リレンザなど)

働く人のインフルエンザ対策

～インフルエンザの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です～

ウイルスによる感染から身を守るために、また人にうつさないためには、日々の感染対策が大切です。日頃からの積極的な休養、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠、適度なストレスコントロールなどを心掛け、規則正しい生活を送り、免疫力を維持することがポイントです。



■ 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは感染を抑える働きはありませんが、発病する可能性を低減させる効果を認め、また発病後の重症化や死亡の予防に関しては有効であると報告されています。接種回数は、13歳未満は2回、13歳以上は1回の接種を原則としています。基礎疾患がある、体調不良、気になることがあるなどの人は、かかりつけの医師と相談の上、接種の判断をしましょう。

■ 手洗い・うがいは忘れずに

《手洗い》

流水、石鹸などによる手洗いは、新型コロナウイルスやインフルエンザなど、接触や飛沫感染などを感染経路とするウイルス感染症対策の基本中の基本です。手洗いは石鹸やハンドソープを泡立て、手の平・甲・指の間・指先・親指の付け根、そして手首まで洗い残しのないように洗きましょう。



*手洗いで特に気をつけたいタイミング

- ①外出先から帰ったとき
- ②咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- ③食事の前後
- ④病気の人へのケアをしたとき
- ⑤外にある物に触ったときの後など

また、手洗いができない場合は、アルコール製剤や消毒ジェルなどを活用し、手指の消毒をしましょう。

《うがい》

うがいの基本は、口と喉を分けてゆすぐことです。最初は、正面を向いたまま、口内の食べかすや菌を流す目的で、次は上を向いて喉の奥まで水やうがい液が届くようにゆすぎましょう。



うがいしよう

■ 適度な湿度の保持と室内の換気

空気が乾燥すると、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下してしまうことで、インフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクをしっかりと着用すること、職場や家庭では加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

また、感染予防のために1時間に1回程度、部屋の換気を心掛けることもお勧めです。



換気しよう

■ 咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は、感染した人の咳やくしゃみ、唾などから発生する飛沫と共に放出されたウイルスを、健康な人が喉や鼻から吸い込むことによって感染するといわれています(飛沫感染)。とても感染力が強いウイルスなので、感染した人が無理をして職場や学校へ出向くことで、急激な感染拡大につながります。また、インフルエンザに感染していても全く症状のない例(不顕性感染)や、感冒様症状のみで感染していることに気が付かない軽症の例も少なくありません。従って、大切な家庭を初め、職場や外出時などのインフルエンザの飛沫感染対策としては、日頃からの咳エチケットの心掛けがとても重要です。

- ・咳やくしゃみの飛沫には、病原体が含まれているかもしれません。くれぐれも他の人に向けて発しないよう気をつけましょう。
- ・咳やくしゃみが出るときは不織布製マスクの装着がお勧めです。とっさの咳やくしゃみでマスクがないときは、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないよう注意が必要です。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュは、すぐにふたのついたゴミ箱に捨てます。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、すぐに手を洗いましょう。



《正しいマスクの装着方法》

- ・マスクをつける前に、しっかりと手を洗います。
- ・ノーズワイヤーが上にくるように装着し、ノーズワイヤーを鼻の形にあわせ、隙間を塞ぎます。
- ・ゴム紐を耳にかけ、鼻の部分を押さえながら顎を包むようにマスクを下まで伸ばし、頬や顎に隙間が出来ないように顔にフィットさせます。
- ・取り外すときは、マスクの表面を触らないよう、ゴム紐を持って外します。
- ・説明書を確認し、正しく装着しましょう。

《ありがちなマスクのNG装着例》

- ×鼻を出している。鼻の部分に隙間がある。
- ×顎にマスクをかけている。顎が大きく出ている。



流行が始まったら

コロナウイルス対策同様、日々の予防対策をしっかり心掛けるとともに、人混みや繁華街などへの外出は極力控えましょう。体調不良であればもちろんのこと、寝不足、疲労が蓄積している、高齢者、慢性疾患を抱えている人などは特に注意が必要です。

もしかして…？

体調が優れないときは、単なる風邪だと軽く考えずに、早めに医療機関への相談・受診をしましょう。早い段階であれば、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬で、症状の長期化や悪化を防ぐことが期待できます。また、自宅療養中には無理をせず、安静に過ごしましょう。

- ・こまめな水分補給(お茶、ジュース、スープなど)を心掛けましょう。
- ・室内は乾燥しないよう、しっかり加湿をしましょう。
- ・安静に過ごし、十分な休養をとりましょう。
- ・無理をしての出勤や勤務は、体調を悪化させるだけでなく、周りの人へうつすことにもつながります。出勤や勤務は控え、睡眠と栄養を十分にとりましょう。
- ・療養中の家庭内では、周りの人へうつさないために、マスクをつけましょう(咳エチケット)。
- ・外出を控えましょう。
- ・処方された薬を使用する際には、医師や薬剤師の指示に従い、正しく使用しましょう。服用中に、何らかの異常を感じるような場合は、早めに医師・薬剤師などに相談しましょう。



出典・引用 厚生労働省 HP 他

*インフルエンザ 啓発ツール

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.html>

*手洗いポスター

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>