



インフルエンザ予防ポイント

インフルエンザが流行はじめました。皆さん体調管理は大丈夫ですか？

寒い季節の1月から2月がピークと言われてきましたが、昨年は「新型インフルエンザ」が一年を通して罹患者が出ていたようです。インフルエンザは年間1000万人が感染し、約10人に1人感染すると言われています。併せて、感染性の胃腸炎にも注意が必要です。特に、ノロウイルスはウイルス界のフェラーリと言われるほど、早くに感染し、感染力が強い。予防に徹するのが得策と考えられています。今回は、感染しない為に、また罹った場合の留意点をまとめてみました。

感染症対策編 -感染しないために知っておきたい事-

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染です。インフルエンザに罹る場合、咳やくしゃみで1~2m程唾が飛沫する飛沫感染と、ドアノブやエレベーターのボタン等から手を介して咽喉や鼻の粘膜へ感染する接触感染があります。いずれにしても、「うがい・手洗い・マスク着用」は予防効果が高いようです。予防接種をしても、インフルエンザには感染する可能性があります。罹っても症状が軽く済むことがあります。風邪の様な症状で経過する為、気が付かないうちに周囲に感染させてしまうことがあります。おかしいなと思ったら、早めの受診を心がけましょう。**ノロウイルスの特徴として、「潜伏期は5~24時間」「熱・下痢・嘔吐が2~3日間続く」「1~2週間から1か月間は便にウイルスの排泄の可能性がある」「何度も感染する」「特効薬がない」ゆえに予防策をとることが重要となります。(固形石鹼はウイルスの温床の可能性が高い為、)手はハンドソープを使用し、流水で30秒間洗い流すイメージで洗浄しましょう。ハンドソープはあくまでもウイルスを浮き上がらせる効果で、ポイントは流水で十分洗い流す事です。ノロウイルスにアルコール消毒は効果がありません。**ノロウイルスの予防方法として、「うがい・手洗い」「食材の中心を85°C以上で、1分間加熱し調理に注意」「日頃からの体調管理」「調理器具の消毒**も重要。最近では「ラクトフェリン」(牛乳・ヨーグルト・チーズ等に含まれるたんぱく質)を日常的にとる習慣を持つことが進められてきています。ラクトフェリンは免疫力を活性化させる働きもあることから、ノロウイルスやその他のウイルス感染性胃腸炎の抑制や、発症後の症状を和らげる可能性があると言われています。風邪やインフルエンザなどのウイルスの抑制にも力を発揮するとして研究が進められています。高温で加熱されると、本来の形や活性を失ってしまうため、低温で殺菌される牛乳やナチュラルチーズ等がおススメのようです。**



感染した場合

「早めの受診」湯冷ましやイオン水等で「水分補給」を心がける。「安静を保つ」(共通)ノロウイルスの汚物処理は、ゴム手袋・マスク・使い捨てビニールエプロンをつけ、嘔吐物は、キッチンペーパー等で取り除き、次亜塩素酸ナトリウムの希釀液で十分に拭き取り、汚物が付着したものは全てビニール袋に密閉し廃棄する。1~2日前にノロウイルスに汚染されたカーペットを通じて、感染が起きた事例も知られており、時間が経っても、患者の嘔吐物、便やそれらにより汚染された床や手袋などには、感染力のあるウイルスが残っている可能性があります。このため、感染源となるものは必ず処理をしましょう。排便後は便器のふたをした状態で水を流すようにし、拡散防止も。ノロウイルスの弱点は、「次亜塩素酸ナトリウム」(漂白剤に含まれる成分で薬局で購入可能)「紫外線」「85°C以上の熱を加える」と言われています。

体調を整えて予防接種を受けましょう。
インフルエンザワクチン接種後、約1ヶ月で定着し、その後約5か月間有効と言われています。インフルエンザ集団免疫を作る為には、80%以上の予防接種率が必要と言われています。感染後に重症化しない、させない為にも、ワクチン接種に努めましょう。

