

# インフルエンザ警報!

インフルエンザ、  
ここが怖い!

風邪と似た症状が多い“インフルエンザ”  
何が一体  
怖いんでしょうか?

季節型のインフルエンザには「発熱」「咽頭痛」「気管周辺の風邪のような症状」「関節痛」などの症状が多く見られます。新型インフルエンザには「下痢」「腹痛」の症状も見られます。通常の風邪と違うのは「感染力が非常に強い」ということ。次々と他の人に感染してしまい、病気が拡大してしまう恐れがあります。また、若い人や体力のある人には軽症で治癒しても、もともと病気を持っている(基礎疾患のある)方、高齢者、乳児、妊娠中の方にとっては、脳症を起こしたり、基礎疾患を重症化させる危険が大きいため、十分な注意が必要なのです。

予防のため、通常の風邪と区別するためにも、  
しっかりとインフルエンザとはどういうものなのかを知っておきましょう。  
今回は季節型と新型の2タイプについて説明します。

## 季節型

- 発症時期…………… 冬、乾燥した空気中でウイルスが蔓延して起こる
- 潜伏期間…………… 2~3日
- 感染経路…………… 飛沫感染、接触感染
- ワクチン…………… 有、重症化の予防に有効
- 致死率…………… 0.1%

## 新型

~H1N1亜型~

- 発症時期…………… 季節に関係なく、いつでも起こる
- 潜伏期間…………… 3~7日(季節型よりやや長め)
- 感染経路…………… 飛沫感染、接触感染
- ワクチン…………… 9月現在まだ出回っていない
- 致死率…………… 0.5%



## 咳エチケットを守りましょう!

咳エチケットとは…

- マスクをする
- 咳やくしゃみの際はハンカチやティッシュで口元を覆う。
- 鼻をかんだティッシュは蓋付きのゴミ箱または、袋に入れてからゴミ箱へ捨てる。
- 咳やくしゃみをしている人から1メートル以上離れる。

普段から予防と感染拡大を防ぎましょう。

# ~ 手洗い&うがい、咳エチケットの徹底を ~

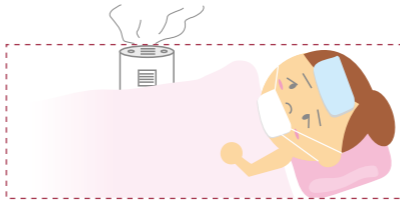


## ■インフルエンザにかかったら…

- 会社、学校は必ず休みましょう
- 水分をしっかりととりましょう
- 十分な睡眠をとりましょう
- 家の中でも、家族と別空間で過ごしましょう
- 家の中でも、他の家族と接する場合はマスクをしましょう
- タオルは家族と別のものを使いましょう
- 熱が下がっても2日間は外に出歩かないようにしましょう  
(全体の完治に最低でも7日はかかるものとされます。その間は他への感染の恐れがあります)

## ■「インフルエンザの人と接したけど、自分は大丈夫かしら…」という場合

- 7日間、熱などないか、しっかり健康チェックをしましょう
- 風邪症状などがある場合は、無理をして会社や学校に行かないこと
- 手洗い&うがいを徹底しましょう
- 人と話す場合は常にマスクを着用しましょう
- 熱が出た場合、まず病院へ電話で相談し、インフルエンザである可能性を伝え病院の指示に従いましょう



## 家族の方へ

- 手洗い&うがいをしっかりとしましょう
- インフルエンザにかかった家族と接する時はマスクをしましょう
- 部屋は適度な湿度を保ち、換気もまめにしましょう

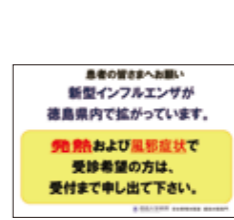
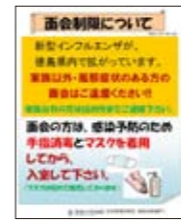
## 誰にでもすぐに出来る簡単予防策

手洗い&うがいを徹底しましょう

外出から戻った時・食事の前など爪の先から、手首までしっかり丁寧に洗いましょう



徳島大学病院内でも、右記のようなインフルエンザに関する広報を行っています。



## 感染対策部門とは

感染対策部門は、感染管理認定の専任看護師2名が担当しています。主に、院内における感染症対策及びその指導、抗菌薬の適正使用の推進、感染症サーベイランス(※1)、職業感染対策などに関する業務を担っています。ICT(※2)ラウンドを実施し、現場での具体的な感染対策状況を検証し、その場で教育・指導を行い、感染対策の強化を図っています。また、院内感染対策に関する意識向上を目的として、感染対策ニュースの発行や研修会開催、患者さんへの情報提供などにも取り組んでいます。

※1 感染症の発生状況を調査集計し、蔓延と予防に役立つシステム  
※2 医療施設で感染管理を担当するチーム



説明は、安全管理対策室 感染対策部門看護師長 感染管理認定看護師

高開 登茂子 たかがい ともこ

(写真右) 問い合わせ/同室 Tel.088-633-7305