

看護部理念 あたたかい心のこもった看護、安全で信頼される看護を提供します。

インフルエンザの季節がやってきました！！ ～「うつさない」「かからない」インフルエンザ～

感染管理認定看護師

たかもと きょうこ
高本 恭子

今期は例年より早くインフルエンザの流行が始まりました。
「インフルエンザ」の原因になるウイルスは目に見えません。そのため、知らないうちにウイルスが体内に侵入し感染をひき起こします。

【症状】

発熱、咳、悪寒、咽頭痛、関節痛、全身倦怠感、頭痛があります。

【感染経路】

インフルエンザの感染は、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことで発症する場合（飛沫感染）と感染した人の唾液や鼻水などが付いた手でドアノブやスイッチ、手すりなどに触れ、その後同じ箇所に別の人が触れることで間接的にウイルスが体の中に入り発症する場合（接触感染）の二通りあります。

【予防対策】

感染経路を遮断するには体内に病原体を入れない対策が大切です。

①手洗い

石鹸をよく泡立て 10 秒以上もみ洗い後流水で 15 秒以上すすぐ

②咳エチケット

「くしゃみや咳をするときはティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆い他人から顔をそむける」

「鼻水・痰などを含んだティッシュをごみ箱に捨てる。捨てた後は手洗いをする」

③抵抗力を高めること

抵抗力を高めることで体内に侵入した病原体と戦う力が強くなります。規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動などにより基礎体力をつける。さらに、予防接種で病原体に対する抵抗力をつけることも大切です。予防接種をすればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発症を阻止する効果があり、また、たとえかかって重症化を防ぐことができます。

手洗い・咳エチケット・抵抗力を高め、この冬を乗り越えましょう。

