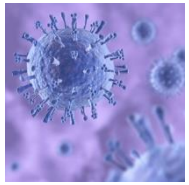


インフルエンザについて

インフルエンザについて

○ インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症のことです。
インフルエンザウイルスには、異なる3つの型があります。

○ インフルエンザウイルスのタイプによる違い

A型

- ウイルスが次々に変異（ウイルスの構造の細部が変化し、似ている別のタイプに生まれ変わる）するのが特徴です。
- 通常、1度ウイルスに感染すると、原因のウイルスに対しての抗体が体にでき、2度目の感染を防いでくれます。しかし、A型は変異するため、体の抗体がうまく働かず、何度も感染し、症状も強くなりやすいです。
- 新型インフルエンザはすべてA型です。

B型

- A型と違い、あまり変異しません。
- 1度感染した後は抗体が働き、2度目の感染からはA型ほど悪化しません。
- 初感染の時は強い症状が現れます。

C型

- A型、B型に比べて症状、感染力ともに弱く、軽い症状ですみます。

インフルエンザに感染 ⇒ 何日休めばいいのか

インフルエンザは、人から人へ感染します。

職場で感染を広めないために、衛生委員会等で、
「インフルエンザと診断された時に何日休むか」
ルールを決め、周知しておくとよいです。

《参考》 学校保健安全法で定められている出席停止期間

発症（目安としては発熱）した後5日を経過し、
かつ、**「解熱した後2日を経過するまで」**とされています。

※ 労働安全衛生法では明確な規定がないため、社内でルールを定めておくとよいでしょう。

参考 Q&A

○ インフルエンザはどのくらいの期間ウイルスを排出するのですか？

一般的に、「発症前と、発症してから3～7日間はウイルスを排出する」といわれています。
症状が出る前、症状が落ち着いた後も人に感染させる可能性があります。

○ インフルエンザの症状が出るまでどのくらいかかるのですか？

感染してから症状が出るまでは、約1～3日かかります。（潜伏期間）

感染拡大を防ぐには、ルールを決めること、日頃から感染予防を行うことが大切です。

インフルエンザ流行のピーク

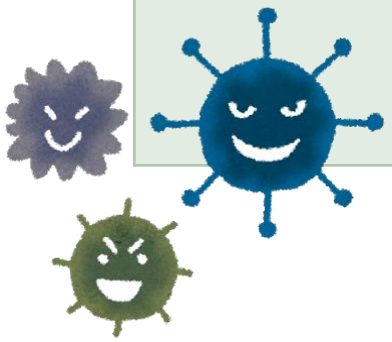
○ インフルエンザの流行時期

例年11月下旬～12月上旬頃に始まり、
1～3月にピークを迎えます。

○ インフルエンザはどのように感染する？

感染経路は2種類あります。

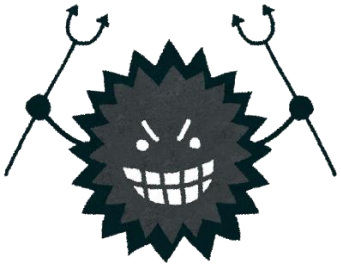
飛沫感染	インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによる感染
接触感染	感染した人が手で口を覆って咳やくしゃみをした後、手を洗わないままドアノブやスイッチ等に触れる。その後そこに触れた人がその手で自分の鼻や口、目を触ることによる感染



インフルエンザウイルスに感染すると

感染 → 発症 約1～3日 → 約1週間 → 軽快

感染してから潜伏期間（症状が出るまで）が1～3日あります。



38℃以上の高熱
全身症状
- 頭痛
- 寒気
- 筋肉痛
- 関節痛
- だるさ
- 食欲不振など

呼吸器症状
- 鼻水
- 鼻づまり
- のどの痛み
- 咳　など

治るまでは1週間～10日程度です
（個人差があります）

インフルエンザのワクチン接種

○　流行前のワクチン接種

感染予防のために一番よい方法は、ワクチンを接種することです。
ワクチンを接種してもインフルエンザにかかることはありますが、重症化を防げます。
ワクチンは、どのウイルスの型が流行するかを予測して、毎年製造されています。

※　接種してから抗体ができ、効果が出るまで2～3週間かかります。
　　予防接種は11月中には受けておくのがおすすめです。

○　予防接種後の一般的な注意事項

- 予防接種では、熱が出たり、注射したところがはれたりするなどの症状（副反応）が出ることがあります。
- 副反応の多くは24時間以内に現れるので、特にこの間は体調に注意しましょう。
- 入浴は差し支えありませんが、注射した部位を強くこすることやもむことは、やめましょう。
- 接種当日はいつもどおりの生活で構いませんが、激しい運動や大量の飲酒は避けましょう。

感染を防ぐためのポイント

① 従業員1人ひとりに日常生活予防を周知、励行

予防接種をすれば絶対発症しないわけではありません。日常的に予防しましょう！

＊ 室内での加湿・換気をする。湿度は50～60%が適切です。
＊ 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用する。
＊ 帰宅時、食事前に「手洗い」「うがい」をする。
＊ 栄養と休養を十分にとる。

② 咳やくしゃみが出る時は、咳エチケット⇒飛沫感染予防

＊ 咳をしている人にマスクの着用を促す⇒不織布マスクが推奨されています。
＊ 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
＊ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる（蓋付きが望ましい）

③ 速乾性の消毒アルコールの設置⇒接触感染予防

60～80%濃度の消毒用アルコール（エタノール）を設置し、手指消毒を習慣にする。

④ 環境の消毒⇒接触感染予防

インフルエンザウイルスの消毒には加熱（80度、10分間以上）、塩素系消毒液、70%以上の濃度のアルコールによる消毒が有効。
⇒ドアノブや手すり、電気のスイッチなど、よく触るところを消毒する。

抗インフルエンザウイルス薬

インフルエンザは、症状が急速に進行します。具合が悪くなったら、
単なる風邪だと軽く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。

○ 抗インフルエンザウイルス薬

ウイルスは自分だけでは生きられないので、生きている細胞に入り、増殖します。
抗インフルエンザウイルス薬はウイルスが細胞に入り込むのを邪魔して、
ウイルスの数を減らし、効果を発揮します。
抗インフルエンザウイルス薬の服用に関しては医師の判断ですが、症状が出てから
48時間以内に服用すると、重症化の予防、発熱期間の短縮、ウイルス排出量の減少の
効果があります。

○ 抗インフルエンザウイルス薬の種類

オセルタミビルリン酸塩（商品名:タミフル）
ザナミビル水和物（商品名:リレンザ）
ペラミビル水和物（商品名:ラピアクタ）
ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（商品名:イナビル）
アマンタジン塩酸塩（商品名:シンメトレル等）

インフルエンザになってしまったら

○　まずは受診しましょう

抗インフルエンザ薬はウイルスの増殖を阻害する薬（前頁参照）のため、ウイルスが増殖しきったあとでは効果が低い。

⇒早めに受診しましょう。

○　自分の身体を休めましょう

＊　安静にし、休養する。特に睡眠を十分にとる。

＊　水分の補給を行う。（お茶やジュース、イオン飲料水、経口補水液、スープ、ゼリーなど）

＊　マスクを着用する。

＊　外出を控える。無理して職場に行かない。

○　職場のルールを確認しておきましょう！

⇒インフルエンザと診断された場合、
どのぐらい休むのか会社のルールを確認しておくとよいです。

○　体力が低下しているため、無理をしないようにしましょう！

※　自分の体を守るだけでなく、他の人にうつさないためにも大切です！！

＜参考資料＞

○　衛生的手洗い

- 指先
- 爪と皮膚の間
- 手のひらのしわ
- 親指の付け根、ふくらみ
- 手首

は、洗い残しの多い傾向があります。
特に注意して洗いましょう。
（厚生労働省HPよりダウンロード可能）

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/keihatu.html

○　国立感染研究所：インフルエンザ流行レベルマップ

http://www.nih.go.jp/niid/ja/flu-map.html

○　厚生労働省：インフルエンザQ&A

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html