感染経路を知れば見えてくる一人ひとりにできること

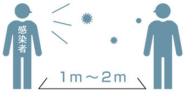
アンケートで「予防をしている」と答えたのは全体の約半分。特に新型インフルエンザが流行している若い世代のほうが予防に消極的という結果です。

もともと感染力が強いインフルエンザですが、新型は季節性よりもさらに強力だと言われています。自分や周囲が感染しないよう、当然一人ひとりができる限りの対策を行う必要があります。まずは「感染経路」を知り、自分でできる予防策について考えてみましょう。

予防 ＼ 年代	10代	20代	30代	40代	50代	60代〜
している	27.8％	40.0％	75.0％	63.7％	53.0％	57.2％
していない	72.2％	60.0％	25.0％	36.3％	47.0％	42.8％

予防実行状況（年代別）

【インフルエンザの感染経路】



1 「飛沫感染」や「接触感染」でウイルスが体内に侵入します。

飛沫感染●感染者の咳やくしゃみで飛散する粒子を他人が吸引するなどして、ウイルスが体内に入ってきます。飛沫は1〜2m飛ぶと言われています。

▶ドアノブや手すり、スイッチの表面などにもウイルスは付着します。

接触感染●ウイルスが付着した手で物を食べたり、口や鼻や目に触れたりすると、粘膜や結膜などを通じてウイルスが体内に入ってきます。

2 粘膜（のど、鼻、目）に付着したウイルスは、体内で急速に増殖し、感染が成立します。

section 2　日ごろから心がける予防と健康管理

目に見えない「敵」を克服する基本対策

新型インフルエンザだけでなく、ほとんどの感染症予防の基本となる「手洗い」や「うがい」。ここで改めて正しい実践方法をご紹介します。

> Answer result
10代の72.2％が「普段予防していない」

対策1　手に付着したウイルスを体内に入れない

こまめな手洗いを徹底する

食事の前や帰宅後はもちろん不特定多数の人がさわる物に触れた後など、できる限り頻繁に行いましょう。時間の目安は約20秒間です。

対策2　のどの乾燥を防ぎ粘膜の防御機能を保つ

うがいの習慣を身につける

空気が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下するため、ウイルスに侵されやすくなります。のどは清潔に保ち、乾燥を防ぎましょう。

【うがいのタイミング】

帰宅後・人込みから出た後・のどが乾燥したと感じるとき・のどの調子が悪いとき・口の中の菌が一番多い起床時など

【うがいの方法】

❶水を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし、15秒間ほどクチュクチュと口の中を洗って吐き出します。

❷次に、水を口に含み、上を向いて「オオオ…」と声を出すイメージでうがいをします。のどの奥まで水が届くようにし、1回15秒間を数回行いましょう。

▶「水」のほか「うがい薬」や「お茶」には消毒効果があります。うがい薬は泡立てる事で海綿活性作用が生まれ、消毒の効率が増すようです。

▶インフルエンザウイルスはのどに付着すれば数十分で粘膜細胞内に侵入してしまいます。定期的なうがいを心がけましょう。

対策3　感染を予防・ひろげないために

必要な時はマスクを着用する

感染者が着用することで飛沫感染を防ぐことができます。また、感染者と接する時や換気が不十分な場所では、予防対策としても有効です。使用したマスクはフタ付きのゴミ箱かビニール袋に入れて捨てるようにしましょう。

対策4　感染した人はマナーを守って

外出は医師の指示を受けて

休養は医師の指示どおりとって症状を完治させましょう。基本的には「発熱や咳、のどの痛みなどの症状がはじまった翌日から7日目まで」「熱がさがってから2日目まで」は外出を控えるなど、周囲にうつさない配慮が大切です。

予防をしていてもウイルスの侵入を100％防ぐことは困難ですが、正しい予防と体調管理を徹底することで、発症した時の症状を抑えることができます。

Q4 ウイルスは温度どれくらい生きていられるの？

ウイルスは生物の中でのみ増殖するため、宿主（ヒト）がいない状況では、2-8時間で感染力を失うといわれています。ウイルスが苦手とする環境づくり（湿度管理など）を行いましょう。

Q5 若い人のほうが発症しやすいの？

今回の新型インフルエンザについては、現在、発症者（約7割、入院患者（重症者）の約8割）が19歳以下で、その多くは普段健康な若年者となっています。

Q6 子どもが発症した場合に気を付けることは？

現在、10歳未満の子どもで重症化する例が見られるため、周囲のかたの予防や注意が必要です。また、子どもに対して自己判断だけで強い解熱剤を使用するのは大変危険ですので、必ず医師に相談ください。

5歳以下の乳幼児については、インフルエンザ脳症の危険性もあります。インフルエンザ脳症は、インフルエンザ発病後1-2日後に急に病状が悪くなる病気で、その初期にはインフルエンザの症状に加え、呼びかけに答えないなどの意識障害「意味不明の言動」「持続性のけいれん」などの症状が現れます。このような症状が見られた場合は、早急に医療機関を受診してください。

Q7 保育施設や学校が休みになることはあるの？

町内の保育施設や学校では、同一クラス（学級）内にインフルエンザが疑われる欠席者がおおむね2割以上確認されると、そのクラス（学級）が「時閉鎖」になる場合があります。（平成21年3月現在）

Q8 新型インフルエンザに対しての学校の対応は？

町内の各学校では、児童・生徒に対して予防や健康管理の指導を行っています。

また児童・生徒がインフルエンザと診断された場合、解熱後3日を経過するまでの間の出席停止を保護者に要請します。なおこの期間は、「欠席」ではなく「出席停止」という扱いになります。

新型インフルエンザ先生

白石 由美子 先生

方城中学校養護教諭
（下田川小中学校養護部会代表）

過剰にもいい加減にもならず正しい知識を持って冷静な対応を。

新型インフルエンザには手洗いがとても重要ですが、完全に防げるわけではありません。また同じように予防していても、状況によっては感染してしまうことがあります。そこで考えてもらいたいのは、誰でも感染する可能性があるということ。当然、感染した人が悪いのではありません。

新型インフルエンザに限らず、体調を崩してしまった時に必要なのは十分な休養。学生は学習の遅れなどが気になる時もあると思いますが、医師が指示する期間は何も考えずにゆっくり休むことで、回復も早くなります。そのためには周囲の心配りも必要です。

子どもたちが根拠の無いうわさや偏見を恐れて、症状があっても言い出せずに医療機関を受診するのが遅れたり、結果的に周囲に感染させてしまったりするようなことがあってはいけません。保護者は子どもたちに正しい知識と「こうすれば大丈夫よ」という安心できる言葉をかけてあげてください。また帝に子どもの体調に気を配り、気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診し重篤なものでないかを診断しましょう。回復した後には体の中に免疫もできますので、あわてずに見守ってあげたいものです。

大切なのは毎日の生活の中で基本的な健康管理をすることです。そして、うがいや手洗いなど、具体的な予防を家族みんなで実行することをお願いします。