

今年の夏はなかなか終わりが見えませんでした、やっと朝夕気温が下がり過ごしやすくなってまいりました。急な寒暖差で体調を崩される人が多いと見聞きしておりますが、皆様は如何でしょうか？

さて、そろそろインフルエンザが気になる季節になりました。季節性のインフルエンザというと、例年12月～3月頃に流行し、1月末～3月上旬頃にピークを迎えるといわれていますが、今年のインフルエンザは既に流行が始まっているようです。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、ここ数年インフルエンザの流行が低調であった等の影響で、A(H1N1)亜型やA(H3N2)亜型の抗体の保有割合が全年齢で低下傾向にあること等から、インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられています。

インフルエンザ対策では、まずは日常の生活の中で免疫を維持するために体調を整えることから始まります。加えて、新型コロナウイルス対策と同様に、ワクチンの接種やウイルス対策としてのマスクの着用や手洗いなどが大切なポイントとなります。今回の健康ニュースでは、インフルエンザの基礎知識と毎日のインフルエンザ対策として、生活の中で気をつけるポイントを再確認したいと思います。

### 2023-2024 シーズンのインフルエンザワクチン

季節性インフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型、2系統のB型の4つの種類があります。インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。2023-2024シーズンのワクチンの供給量は3,121万本(成人で約6,242万回分)で、通常年の使用量を超える供給量と見込まれています。

今シーズンのインフルエンザワクチンの製造株は、4種類のウイルス型が含まれている4価ワクチンです。

亜型	ワクチン製造株
A型 H1N1	A/ビクトリア/4897/2022(IVR-238) (2022/23シーズンの製造株から変更)
A型 H3N2	A/ダーウィン/9/2021(SAN-010) (2022/23シーズンの製造株と同一株)
B型 ビクトリア系統	B/オーストリア/1359417/2021(BVR-26) (2022/23シーズンの製造株と同一株)
B型 山形系統	B/プーケット/3073/2013 (2022/23シーズンの製造株と同一株)



\* インフルエンザワクチンは重症化予防の効果がある一方で、必ず発症を防ぐものではありません。接種時の体調などによっては、副反応が生じる場合もあります。医師と相談の上で接種をすること、そして接種後体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談頂けますようお願いいたします。

\* インフルエンザのワクチンは不活化ワクチンです。そのため、インフルエンザウイルスとしての働きはないため、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。

## インフルエンザと風邪(感冒)の違い

一般的な風邪(感冒)は様々なウイルスによって感染しますが、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる疾病です。感染力が強く、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。結核、コレラ、新型コロナウイルス感染症と同じ「5類感染症」に定められています。

	インフルエンザ	風邪症候群
ウイルスの種類	インフルエンザウイルス A・B・C 型	ライノウイルス、RS ウイルス アデノウイルス 他
発 症	急速に出現	比較的ゆっくり出現
初期症状	急激な 38℃以上の発熱、 関節・筋肉痛、頭痛、 全身倦怠感、咳、鼻汁などの <b>全身症状</b>	喉の痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの 上気道症状が多い、局所的
発 熱	高熱が数日持続する	微熱、もしくはインフルエンザほど 高くはないことが多い
治療法 * 医師の判断による	抗インフルエンザ薬 (タミフル、リレンザ、ラピアクタ、 イナビル、ゾフルーザ 他)	対症療法

\* 主なポイントは、急な 38℃以上の発熱、咳や喉の痛み、全身の倦怠感などを伴う場合は、インフルエンザに罹患している可能性があります。

日頃からの

## インフルエンザ対策を心掛けよう

### ①インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザワクチンには発症の可能性を低減させる、発症した場合の重症化や死亡を予防する効果があるといわれています。特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられています。

例年に比べ、今年のインフルエンザの早期の流行が心配されています。早めの接種をお勧めします。

### ②適度な湿度の保持

空気の乾燥は、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下につながり、インフルエンザにも罹患しやすくなります。

職場や家庭にいる時は、加湿器などを活用して適度な湿度(50~60%)に保つことも予防対策には効果的と言われています。また、外出時は、マスクの着用も乾燥対策につながりますのでお勧めです。



### ③こまめな換気

感染症対策の視点からも、こまめな室内の換気はとても大切です。家庭では、台所や洗面所などの換気扇を活用することで室温を大きく変動させることなく換気が可能です。窓を開けて換気する場合は、対角線上にあるドアや窓を2箇所開放すると、効率よく換気ができます。

また、冬場は窓を開けると一時的に室内温度が下がってしまいます。短時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が室温変化を抑えられます。



また、暖房器具の近くの窓を開けることで、入ってくる冷気を温めることができます。暖房器具も上手く使いながら、換気を行いましょ。

#### ④十分な休養とバランスの良い食事

忙しい毎日、ご自身の生活に目を向けることをつい後回しにしていますか？

日頃の十分な休養やバランスの良い規則正しい食事・運動習慣を心掛けることは、体力や免疫力を高める上でとても大切です。疲労が溜まった状態や寝不足では免疫力が低下しウイルスに感染しやすくなってしまいます。ご自身の生活を振り返り、小さな視点で、現状の中で出来そうな改善ポイントを検討してみませんか？

例)30分早く寝る、朝食を食べる、バランスの良い食事を心掛ける、夕飯は21時まで済ませ、1駅歩く 他

#### ④外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、ご高齢や基礎疾患がある人、体調が優れない時や寝不足の人は、人混みや繁華街への外出はお勧めできません。やむを得ない時やオフィスなどでは、感染を防ぐため不織布製マスクの着用がお勧めです。また、マスクをしていても、手洗いやうがいはいはしっかり行いましょう。

#### ⑤飛沫感染対策・マスクの着用

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。通勤時やオフィス、公共の場所など、人が集まる場所などで咳やくしゃみをされると嫌な気分になりませんか？そしてそれらがウイルスの感染源であると思うと、誰もが不快に感じてしまうかもしれません。うつさない、そして自身を感染から守るためにも、正しいマスクの着用を心掛けましょう。

<咳エチケット>

- ・咳やくしゃみをするときは、ティッシュなどで口や鼻を覆い、他人から顔をそらしましょう。
- ・使ったティッシュは、ふた付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ・咳やくしゃみの恐れがある場合は、マスクを付けて外出しましょう。
- ・咳をしている人には、マスクの着用を促しましょう。



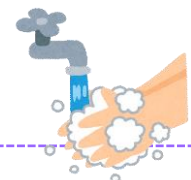
#### ⑥接触感染対策・手洗い

帰宅時や調理の前後、食事の前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。流水と石鹸による手洗いは、手指などについていたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。

インフルエンザウイルスに限らず、接触・飛沫感染を感染経路とする感染症全般における感染予防策の基本となります。また、手洗いが難しい場合は、アルコール製剤などの活用もお勧めです。

\* 手洗いのちらし・ポスター／厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>



### インフルエンザかも？

インフルエンザかも？と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。発症後、早期であればウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬で、症状の長期化や悪化を防ぐことが期待できます。

無理をして入社、外出したら体調を悪化させるだけでなく、周りの人へうつしてしまいます。仕事は休み、栄養と睡眠を十分摂りましょう。こまめな水分補給も欠かせません。また、室内は乾燥しないよう、加湿をしましょう。

インフルエンザの症状が出てから3~7日間は、周りの人にうつす可能性があるといわれています。

家庭内、そして職場復帰後も、咳やくしゃみなどの症状が続いている場合は、マスクの着用がお勧めです。

