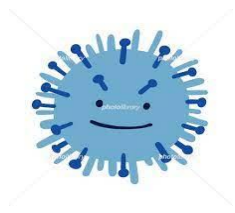


# 訪問看護新聞 2月号

グレース訪問看護ステーション横浜



## インフルエンザ、予防してますか？



● コロナ禍になってから今年で2年目ですね。

去年はインフルエンザの罹患率が低いと聞き、驚かれた方々も多いのではないのでしょうか？

しかし、厚生労働省の感染者数の報告では、例年の1/3程度は報告があるのが現状です。

今一度、感染予防の観点から何をすればいいのか、再確認しましょう。

● 右記にあるように、感染経路は主に2種類です。どうすれば感染を防げるのでしょうか？

まず基本的事項として、流行期にはマスクをして人込みを避けること、外出後のうがいや手洗いを徹底しましょう。手を洗うときは石けんを使って最低 15 秒以上、指の間や手首も含めて丹念に洗いましょう。そして、洗った後は清潔なタオルなどで水分を十分に拭きとってください。

● また、インフルエンザワクチンの接種も重要です。現在日本で用いられているインフルエンザワクチンは、感染や発症そのものを完全には防御できませんが、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されています。

高齢者に対してワクチン接種をすると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険性を1/5に、入院の危険を約1/2~1/3に減少させることが期待できます。

● コロナ禍で皆様実施されている事柄が多く、「わかってるよ」と思われるかもしれませんが、しかし、少しずつ感染症が下火になってきたときこそが、特に拡大の危険性があります。

## 気を緩めずに、感染対策を徹底していきましょう！

参考文献・NIID 国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/kansennohanashi/219-about-flu.html>

・厚生労働省 [https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/inful\\_nyumon.html](https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/inful_nyumon.html)

### 【インフルエンザの主な感染経路】

#### ひまつ (1) 飛沫感染



感染している人のくしゃみや咳(せき)で出るしぶきを吸い込むことによる感染。くしゃみや咳(せき)を浴びる距離(2メートル程度)にいる人は感染の危険性が高い。

#### (2) 接触感染



感染している人の唾(つば)や鼻みずが手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することなどによる感染。

