



## 今年の冬は インフルエンザ 同時流行の兆し?? 新型コロナウイルス

国内のインフルエンザは11月から12月頃流行が始まり、翌1月から3月頃がピークとなり4月頃終息していきます。ここ2年から3年は新型コロナウイルス感染症対策が徹底されているため、インフルエンザの流行が極端に減少していました。しかし、最近は行動制限を撤廃しているため、今シーズンはインフルエンザと新型コロナウイルス感染症との同時流行が懸念されています。

### ●風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の違い

	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染経路		飛沫・接触	飛沫・接触・エアロゾル
主な症状	発熱（37℃から38℃） 咳・咽頭痛・鼻水	高熱（38℃以上） 倦怠感・関節痛・筋肉痛・悪寒 などの全身症状が急激に現れる	発熱（37.5℃以上の発熱が4日以上続く ことが多い） 咽頭痛・頭痛・咳・痰・味覚嗅覚障害
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査・抗原検査
治療方法	対症療法	抗インフルエンザ薬	軽症は対症療法（重症度によって異なる）

初期症状が似ているため区別が付きにくいですが、インフルエンザは他と比較すると全身の各症状が強くなる傾向があります。乳児、小児、高齢者は重症化する可能性があるため注意が必要です。

### ●基本的な感染症対策は同じ（飛沫または接触感染の感染経路を遮断することが有効）

3つの感染症に共通しているのは「感染経路が飛沫または接触である」ということです。

#### ① インフルエンザワクチンを打ちましょう

ワクチンは感染を100%防ぐことはできませんが、予防効果と重症化を抑えることが期待できます。日本ワクチン学会も今年のワクチン接種を強く推奨しています。接種から抗体ができるまで約2週間、抗体の持続期間は5か月程度と考えられています。12月中旬までに接種しておきましょう。

現在コロナウイルスワクチンとの同時接種も可能となっています。10月からくらで病院でも接種を行っています。（事前に予約が必要です）

#### ② 体調の悪いときには外出を控えましょう

#### ③ 手洗いをしましょう

手洗いはインフルエンザにおいて最も有効な対策です。目安は石鹸で30秒以上、アルコールを使用して15秒以上です。

#### ④ マスクを正しくつけましょう

マスクには人に感染させない役割と人からの感染を避ける効果があります。鼻をしっかりと抑えて鼻から顎までしっかりと覆いましょう。

#### ⑤ 適度な湿度を保ちましょう

空気の乾燥はインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などを使用し適切な湿度（50%から60%）を保つことも効果的です。

### アドバイザー

急な発熱などの症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内に服用開始した場合により一定の効果が期待できます。基本的には水分をしっかりと摂ること、安静・睡眠が大切です。

正しい感染対策を意識して、できるだけ新型コロナウイルス感染症にもインフルエンザにもかからないようにこの冬を乗り切りましょう。

#### 武田由香 たけだゆか

平成9年国立福山病院付属看護学校卒業後、東邦大学医学部付属大橋病院に勤務。平成18年より鞍手町立病院で病棟・透析室勤務。平成29年4月より外来勤務。令和3年10月より医療安全管理室にて感染管理専従。感染管理認定看護師。

