

砺波総合病院 から

院内感染対策室
感染管理認定看護師
村本 由子

市立砺波総合病院
☎32-3320

病院のホームページもご覧ください。

**身を守る 知っておきたい
感染予防**

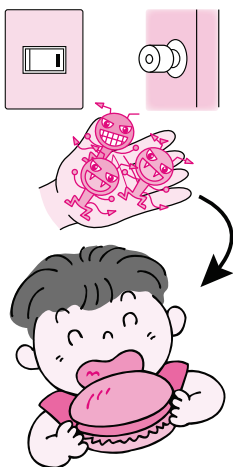
インフルエンザ編

インフルエンザの流行期に入りました。日本では、例年12月から4月下旬がインフルエンザの流行期です。ピークは1月下旬から2月です。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。

また、この時期は乾燥した空気で、私たちの鼻の粘膜は弱っています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因といわれています。これらの原因が重なり、流行しやすい時期となっています。

インフルエンザの特徴
病原体 インフルエンザウイルス

- 主な感染経路** 接触感染、飛沫感染
- 潜伏期間** 通常1日〜3日
- 感染期間** 発症直前から、発病後3日後までが感染力が特に強いと言われている。
- 典型的な症状** 急激な発熱(38〜39℃)、あるいはそれ以上で発症。頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状。咽頭痛、咳などの呼吸器症状。
- 接触感染**
- ▼感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
 - ▼その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
 - ▼別の人が、その物に触ってウイルスが手に付着
 - ▼その手で口や鼻を触って粘膜から感染
- 主な感染場所** ドアノブ、スイッチなど
- 飛沫感染**
- ▼感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
 - ▼別の人がウイルスを口や鼻から吸い込み感染
- 主な感染場所** 学校や職場など人が多く集まる場所



予防のポイント

こまめに「手洗い」

公共の場には複数の人の手が触れる環境があります。ウイルスの付着した物に触れた手で、口や鼻などに触れると粘膜を介して感染が起こります。こまめに手洗いすることで、感染経路を遮断することができます。

また、アルコール手指消毒薬が設置されている場合は、手洗い設備がなくても簡単に手洗いができます。

- 手洗いをする時**
- ▼外出した後
 - ▼複数の人が触る物に触れた後 (ショッピングカート、タッチパネルなど)
 - ▼マスクを外した後
 - ▼食事の前
 - ▼感染者と接触した後

人ごみでは「マスク」を着用する

「咳エチケット」

マスクはドラッグストア以外では、スーパーやコンビニなどで手軽に購入することができます。いろいろな形のマスクが売られていますが、感染対策では「マスクは鼻と口をしっかり覆うように着用すること」が重要なポイントのため、自分の顔の形にあったマスクを購入しましょう。

マスクの素材は、ウイルスを通しにくい不織布製の使い捨てマスクがお勧めです。見た目は汚れていなくてもマスクの表面はウイルスで汚染されている可能性があります。また、自分がインフルエンザにかかっている場合、マスクの内側にはウイルスがたくさん付

いています。マスクを外した後は手洗いをしましょう。

- ▼こまめに「うがい」
- ▼部屋の湿度と温度を調整
- ▼食事は栄養をバランスよく
- ▼睡眠を十分とる

ウイルスが体の中に入らないように、正しい生活習慣を身につけ、免疫力を高めておくことが大切です。



家族・お見舞いの方々へ病院からのお願い

インフルエンザやノロウイルスなど感染性腸炎などを「持ち込まない! 拡げない! 持ち帰らない!」ため感染防止対策にご協力をお願いします。

▶こまめに手洗い

- ・患者さんのところに行かれる時
- ・帰られる時(病室の入口にあるアルコール手指消毒薬や石鹸で手洗いしてください。)

▶マスクの着用

※インフルエンザ感染防止のため、体調不良(発熱、咳、くしゃみ、関節痛、全身倦怠感など)や、7日以内にインフルエンザと診断された方と接触がある方は「面会を禁止」しています。皆様のご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

引用文献: 政府広報オンライン、インフルエンザの感染を防ぐポイント「手洗い」「マスクの着用」「せきエチケット」、インフルエンザ施設内感染予防の手引き