

2015年12月4日(金) ハコラク1月号 掲載

医療の現場から『インフルエンザ予防対策について』

医療安全管理室 竹内 しのぶ 感染管理認定看護師



函館中央病院
医療安全管理室 感染管理認定看護師
竹内 しのぶさん

医療の
現場から

「インフルエンザ予防対策について」

インフルエンザは例年12月～3月ごろに流行期が来ます。症状は、突然の高熱と頭痛、関節痛、喉の痛み、せきやくしゃみなどの呼吸器症状が現れます。かかると辛いインフルエンザの予防策について、ポイントをいくつかご紹介します。

人は鼻と口を覆うようにマスクを着用してください。このマスクが唾やしぶきの飛び散りを防ぎます。また、マスクをしていると自分の呼吸で保湿され、喉の乾燥を防ぐことができます。もしマスクが無ければ、ティッシュペーパーで口元を押さえ人の居ないほうに向けて咳やくしゃみをします。ティッシュペーパーはポケットに入れておらずに、ゴミ箱に捨てましょう。

次に手洗いですが、石けんと水道水で行うものと、手指消毒剤（アルコール）どちらでも有効です。インフルエンザウイルスが環境中でのくらし生出し感染源となるかは、環境表面（平滑か凹凸など）や気候条件（温度、湿度など）に左右されますが、唾やしぶきが付着した場合には、およそ2～8時間程度と考えられています。まだウイルスが生存しているうちに環境表面に触れた手で、自分の口や鼻を触れば感染の可能性があります。不特定多数の人が行き交う環境に手が触れたら、口や鼻を触らないように注意して手洗いを行ってください。うがいについては、インフルエンザウイルスが喉や気管支の内側にある細胞に付着してしまった場合、細胞の中へ侵入するのに要する時間は、数分～20分といわれています。うがいの予防効果については賛否の分かれるところですが、外出から帰った時や、咳や痰が気になるときは水道水で十分ですのでうがいを試してみてもいいでしょう。



函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代) <http://www.chubyo.com/>

診療科目 / 内科、消化器内科、循環器内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、
心臓血管外科、皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全22科目
受付時間 / 8:30～11:30・13:30～16:00※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。
休日 / 日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)