



インフルエンザ予防

参考：令和3年度「インフル」Q&A 厚労省

1) 流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、
発症した場合の重症化防止に有効と報告されている。



2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは
インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを
感染経路とする感染症の対策の基本。
アルコール製剤も効果がある。



3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、
インフルエンザにかかりやすくなる。
特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って
適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的。



4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために
十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を



5) 人混みや繁華街への外出を控える

感染が流行してきたら、特に御高齢の方や
基礎疾患のある方、妊婦、
体調の悪い方、睡眠不足の方は、
人混みや繁華街への外出を控える。
やむを得ず外出する場合には、
ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる
不織布製マスクを着用することは一つの防御策。



咳エチケット

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の違い

| | かぜ(症候群) | インフルエンザ | 新型コロナウイルス感染症 |
|---------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 病原体 | アデノウイルス・ロタウイルス・ライノウイルス・RSウイルスなど | インフルエンザウイルス | 新型コロナウイルス |
| 潜伏期間* | 2～4日 | 2～5日 | 1～14日 |
| 症状の出る場所 | 咽・鼻など局所的 全身症状はあまりみられない | 咽・鼻・ 強い倦怠感など全身 | 全身、呼吸器。 味覚や嗅覚など |
| 進行の仕方 | ゆるやか、ゆっくり | 急激 | 始めはかぜ症状に近い 約1週間後に急変すること |
| 発熱 | ○微熱・出ないことも | ◎ 高熱 | ◎微熱～高熱 |
| 咳 | ○ | ◎ | ◎ |
| 息切れ | × | × | ○ |
| 咽の痛み | ◎ | ○ | ○ |
| 鼻水 | ◎ | ○ | △ |
| 筋肉・関節痛 | ○ | ◎ | ◎ |
| 頭痛 | △ | ◎ | ○ |
| 下痢 | △ | ○ | △ |
| 全身倦怠 | ○ | ◎ | ○ |
| 味覚・嗅覚異常 | × | ○ | ○ |
| ワクチン | なし | ある | ある |

◎よくみられる ○時々みられる △場合によってみられる ×あまりみられない

*潜伏期間（感染してから症状が出るまでの期間）参考：岡部信彦（川崎市健康安全研究所 所長）

かぜの症状が軽くても、感染症流行期には職場や学校を休む

2021/22 シーズンのインフルエンザワクチン供給量の見込み

平成8年以降で最大となった昨年の使用量と比較すると少ないが、
例年の使用量に相当する程度は供給される見込み。

厚労省 令和3年9月10日医政経発0910第1号 健感発0910第6号

ウイルスに抗菌薬(抗生物質)は、効きません。

咳エチケット

参考：インフルエンザの基礎知識 厚労省

- *咳・くしゃみの際はティッシュ・腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ **1m以上離れる**
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにゴミ箱に捨て、すぐ手洗
- *咳をしている人にマスクの着用をお願いする
- *不織布マスクは説明書をよく読んで、正しく着用する。



健康増進室
内線：5200
9～16時(金 15時)
医務室
内線：5117
10～17時(金 16時)

インフルエンザと診断されたら

- ★登校可能となるまで、外出を控える
- ★毎日、朝夕、体温測定と症状を記録



登校時に、学生室に提出する書類 2 点

- ① 発症後、毎日朝夕の体温と症状の経過報告書
 - ② インフルエンザ罹患証明書
- 又は、請求書兼領収書、お薬情報、医療費明細書等（要日付と氏名）
（登校許可証明書に替わる書類として扱います）



インフルエンザウイルスの種類

A 型、B 型、C 型に大きくタンパクの違いで分類される
大きな流行の原因は A 型と B 型。

A 型 表面タンパクの HA と NA の抗原性の違いで分類。

HA は少なくとも 16 種類、NA は 9 種類。

亜型 144 分類 (H1N1～H16N9)

B 型 HA と NA は各 1 種類で亜型はない。

C 型 亜型はない。4 歳以下の感染が多く終生免疫獲得が多い

インフルエンザ出席停止期間早見表

| | | 発症日 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 |
|-----|-----------------|------|------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------|
| 例 1 | 発症後 1 日目に解熱した場合 | 発熱 | 解熱 | 解熱後 1 日目 | 解熱後 2 日目 | 発症後 4 日目 | 発症後 5 日目 | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 例 2 | 発症後 2 日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後 1 日目 | 解熱後 2 日目 | 発症後 5 日目 | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 例 3 | 発症後 3 日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後 1 日目 | 解熱後 2 日目 | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 例 4 | 発症後 4 日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後 1 日目 | 解熱後 2 日目 | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | |
| 例 5 | 発症後 5 日目に解熱した場合 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | 解熱後 1 日目 | 解熱後 2 日目 | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 |

学校保健安全法施行規則 第 19 条第 2 号

発症した後五日を経過し、かつ、解熱した後二日（幼児にあっては、三日）を経過するまで

季節性インフルエンザと新型インフルエンザの違い

【季節性インフルエンザ】 A 型のインフルエンザウイルスは抗原性が小さく変化しながら毎年世界中のヒトの間で流行する。4 つの種類がある。

- ・ A(H1N1) 亜型（平成 21 年流行の新型インフルエンザと同じ亜型）
- ・ A(H3N2) 亜型（いわゆる香港型と同じ亜型）
- ・ 2 系統の B 型インフルエンザ（山形系統とビクトリア系統）

【新型インフルエンザ】 抗原性が大きく異なるインフルエンザウイルスが時に現れ、多く人が免疫を獲得していないので、急速にまん延することで起こる。ひとたび発生すれば、人々の生命及び健康、医療体制、生活や経済全体に大きな影響を与えかねない。

過去には新型インフルエンザは、

- 大正 7-8（1918-1919）年（スペインインフルエンザ）、
- 昭和 32-33（1957-1958）年（アジアインフルエンザ）、
- 昭和 43-44（1968-1969）年（香港インフルエンザ）、
- 平成 21-22（2009-2010）年（新型インフルエンザ A（H1N1）pdm2009）（pdm：パンデミック）

世界的な流行となり、多くの市民が免疫を獲得すると、新型インフルエンザは季節的な流行を繰り返す季節性インフルエンザへと落ち着いていく。

新型インフルエンザ A（H1N1）pdm2009 についても、平成 23（2011）年 4 月からは、季節性インフルエンザとして取扱われることになった。

