



インフルエンザとは・・・？

- ▶ インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症であるが、「一般のかぜ症候群」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」である
- ▶ 症状の主な特徴としては、突然の高熱（38℃以上）、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状が知られており、その他にのどの痛み、鼻水、咳、嘔吐、下痢など風邪に似た症状もみられる。
- ▶ インフルエンザにかかった場合、高齢者では肺炎を併発し、致命傷になる事がある
- ▶ A、B、Cの3型があり、流行的な広がりを見せるのはA型とB型
- ▶ A型インフルエンザウイルスは、他と比べ症状が激しい型である

感染経路

- ▶ 飛沫感染と接触感染



症状①

- ▶ A型またはB型インフルエンザウイルスの感染を受けてから**1~3日間ほどの潜伏期間**の後に、発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの上気道炎症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザで、いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強い。
- ▶ とくに、**高齢者**や、年齢を問わず**呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患を持つ人、糖尿病などの代謝疾患、免疫機能が低下している人**では、原疾患の増悪とともに、**呼吸器に二次的な細菌感染症を起こしやすくなる**ことが知られており、入院や死亡の危険が増加する。

症状②

【A型インフルエンザ】

- ▶ 38℃を超える高熱
- ▶ 肺炎を含む、深刻な呼吸器系の合併症
- ▶ ものを飲み込むのが困難なほどの、のどの痛み
- ▶ 関節痛、筋肉痛
- ▶ 脳炎、脳症の合併症を引き起こすことがある

【B型インフルエンザ】

- ▶ お腹の風邪の症状に近く、下痢やお腹の痛みを訴える人が多い
- ▶ 人と人の中でしか感染しない

【C型インフルエンザ】

- ▶ ほとんどの大人が免疫を持っているため感染しにくい
- ▶ かかるのは4歳以下の幼児が多い
- ▶ 感染してもインフルエンザとしてはかなり軽症で済むことが多い
- ▶ 症状は鼻水くらいでほかの症状はあらわれないことが多い



対策

- ▶ 過労を避け十分に睡眠をとる
- ▶ 栄養と休養を十分にとる
- ▶ **うがい、手洗いの励行**
- ▶ くしゃみ、咳は必ずティッシュやハンカチで被っておこなう（咳エチケット）
- ▶ **マスクをする**
- ▶ 加湿器などを使用する
- ▶ **ワクチンを接種する**
- ▶ 換気を頻繁に行い、ウイルス濃度を下げる
- ▶ 除菌剤などで、ウイルスの除去を図る



衛生的手洗いを実践してみよう！！

前回の衛生的手洗いを
おさらいしましょう！！



洗い残しやすい部位①

洗い残しをしやすい部位

手の甲

手のひら

● 洗い残しの頻度が高い

● 洗い残しの頻度がやや高い

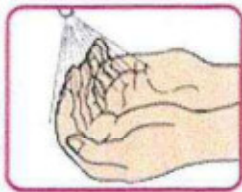
洗い残しやすい部位②

手洗いチェッカーを使いテストをします

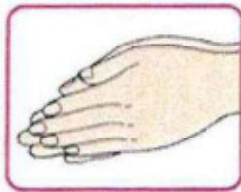
洗い残しが青く光っています

© SARAYA CO., LTD.

アルコール消毒の手順



1 噴射する速乾性アルコール製剤を指を曲げながら適量手に受ける



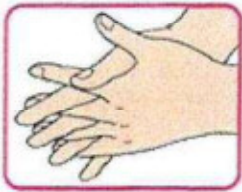
2 手の平と手の平を擦り合わせる



3 指先、指の背をもう片方の手の平で擦る(両手)



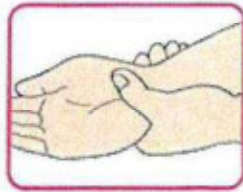
4 手の甲をもう片方の手の平で擦る(両手)



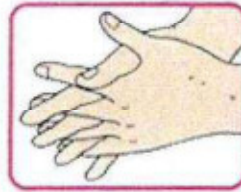
5 指を組んで両手の指の間を擦る



6 親指をもう片方の手で包みねじり擦る(両手)



7 両手首までていねいに擦る



8 乾くまで擦り込む

手洗い方法

