

インフルエンザ対策するなら今！

インフルエンザ



我慢して出社していませんか？昨年は推計患者数が2230万人を超え、99年の統計開始以来最多となりました。社内でパンデミックが起きないように、しっかり予防していきましょう！

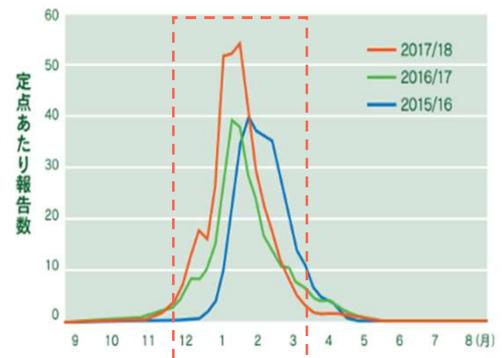
●風邪との違いは？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

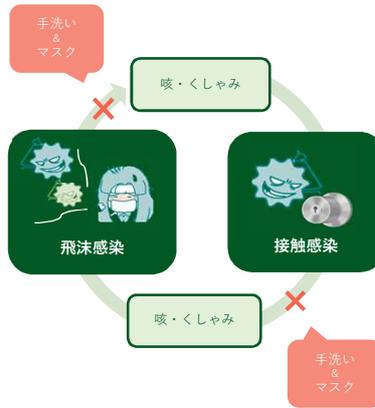
●いつ流行する？

短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。



出典：インフルエンザ過去3シーズンの定数受診者数の比較 (2015-2017) 国立感染症 厚生労働省結核感染症課

●インフルエンザに罹った時の対処法は？



外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。

安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。

水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいたいもので結構です。高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

●どのくらいの間外に出を控えたい？

一般的に、インフルエンザ発症前から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。排出されるウイルス量は発熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。※不織布製マスクとは不織布とは、繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、これを用いたマスクを不織布製マスクの事。

社会人マナー



- ① 普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発しない
- ② 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする
とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆う
- ③ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手洗い

※特に感染者がマスク等の飛沫感染対策を行うことが重要

最新

平成30年度版！インフルエンザの予防法！

- 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。
- 2. 飛沫感染対策としての咳エチケット**
主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）による飛沫感染するため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少。たとえ感染者であっても、全く症状のない不顕性感染や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例もあり。
- 3. 外出後の手洗い等**
流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果あり。
- 4. 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。
- 5. 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日ごろから心がける。
- 6. 人混みや繁華街への外出を控える**
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。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、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と良い。

●新薬ゾフルーザとは？

1度飲むだけでウイルスが増えるのを抑えられるという手軽さが特徴です。飲み忘れなどを防ぐため、新しい治療の選択肢としてこれから広がる可能性があります。

鼻やのどの粘膜に入り込んだインフルエンザウイルスはそこで増殖した後、細胞の外に出て周りの細胞にまで広がります。従来の薬は、増殖したウイルスが細胞の外に出ていこうとする動きを阻んでいました。

一方のゾフルーザは、細胞内でウイルスが増殖すること自体を抑えます。従来の薬より早い段階でウイルスに作用することが、早いウイルス減少効果につながっていると考えられます。



●今年も予防接種を受けるべき？
そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。そのため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良い、と考えられます。

●ワクチンの接種によって、インフルエンザを発症？
ワクチンは不活化ワクチンのため、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によって発症することはありません。

新薬

引用：NIKKEI STYLE

名称	ゾフルーザ	タミフル	イナビル	リレンザ	ラビアクタ
飲み方	経口	経口	吸入	吸入	点滴
回数	1回	1日2回×5日	1回	1日2回×5日	1回
予防投与	承認を目指す	○	○	○	×
販売会社	塩野義製薬	中外製薬	第一三共	英グラクソ・スミスクライン	塩野義製薬

●ワクチンの効果・有効性は？
インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口や鼻あるいは目の粘膜から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「発病」といいます。インフルエンザワクチンには、この「発病」を抑える効果が一定程度認められています。予防接種が最も有効な予防といえます。

●ワクチンは1回接種でよい？
13歳以上の方は、1回接種を原則としています。ワクチンの添付文書には「13歳以上のものは1回または2回注射」と記載されていますが、健康な成人の方や基礎疾患（慢性疾患）のある方を対象に行われた研究から、インフルエンザワクチン0.5mlの1回接種で、2回接種と同等の抗体価の上昇が得られるとの報告があります。ただし、医学的な理由により、医師が2回接種を必要と判断した場合は、その限りではありません。なお、定期的な予防接種は1回接種としています。

13歳未満の方は、2回接種です。1回接種後よりも2回接種後の方がより高い抗体価の上昇が得られることから、日本ではインフルエンザワクチンの接種量及び接種回数は次のとおりとなっています。なお、1回目の接種時に12歳で2回目の接種時に13歳になっていた場合でも、12歳として考えて2回目の接種を行っていただく差し支えありません。

From Avenir CS Team

OFFICE DE YASAIのご案内

新鮮な産直野菜、季節によって変わるフルーツ、地方の六次産品など週2回からお届けします。

●まずは気軽に資料請求から試食会・トライアルも実施しております。

●料金
従業員の方々は1個100円のお手軽プライスで購入いただけます。

●お申し込み・お問い合わせ
sangyoui@avenir-executive.co.jp

- CSチームからのお知らせ！
最近、外食が続いていませんか？そんな時はオフィスでやさい。少しでも、しっかりとでも、いつでも健康的に食べることが出来ます。常設された冷蔵庫の中には、産直の野菜やフルーツをご用意。その他、カラダに優しいヘルシー食材もたくさん。野菜と組み合わせることで、いつでも健康的でスマートな食事ができます。
- ①配達員が商品を送る
 - ②社員の皆様が冷蔵庫・棚からお好きな商品を取り
 - ③その場でお支払い
 - ④気軽に商品を購入できます
 - ⑤総務さんのお手間をかせません
- これを機に、皆様で食事について見直してみましよう。

