



インフルエンザ等の 感染の予防について

2025/11/5

医療法人社団桜晴会
池上内科循環器内科クリニック
池上晴彦

冬＝感染症の流行に注意！

冬に感染症が流行しやすい理由

1. 冬は免疫力が低下しやすい



2. ウィルスにとって最適な環境

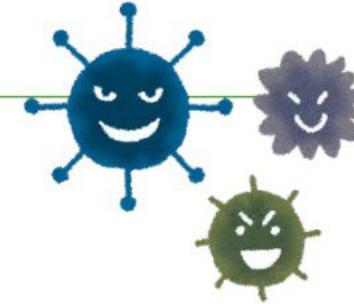
低温・低湿度な環境
(温度 16°C以下／湿度 40%以下) では、
ウィルスは長く生存できる



ウィルスの主な感染経路

飛沫 感染	 <p>感染した人の咳やくしゃみなどの しぶきに含まれる ウイルスを吸い込む</p>
接触 感染	 <p>手を洗わないまま、 ドアノブやスイッチ などに触れる</p> <p>付着したウイルスに 触れてしまい感染する</p>
経口 感染	 <p>汚染された食べ物 (例: 生や不十分な加熱の カキなどの二枚貝) →口へ</p> <p>汚染された調理器具、 調理者・配膳者の手指 →食べ物→口へ</p>

インフルエンザについて



インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症

毎年約1千万人、約10人に1人が感染

A型

- ウイルスが次々に変異。
- 変異のせいで体の抗体が働きづらく、何度も感染し、症状も強くなりやすい。
- 新型インフルエンザはすべてA型です。

B型

- A型と違い、あまり変異しない。
- 初感染時は強い症状が現れる。
- 一度感染した後は抗体が働き、二度目の感染からA型ほど悪化しない。

C型

- A型、B型に比べて症状、感染力ともに弱い。
- 軽い症状ですむ。

インフルエンザウイルスの症状



症状の比較

～新型コロナ、かぜ、インフルエンザ～

	新型コロナ	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	○	○	○
のどの痛み	○	○	○
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	○
関節痛・筋肉痛	○	×	○

コロナ？インフル？にかかったかなと思ったら

インフルエンザの流行時期

例年11月下旬～12月上旬頃に始まり、**1～3月がピーク。**

インフルエンザに感染したら



まず電話相談してから受診！

抗インフルエンザ薬はウイルスの増殖を阻害する薬のため、ウイルスが増殖しきったあとでは効果が低い



安静に！

安静にし、休養する
特に睡眠を十分にとる



水分をとる！

お茶やジュース、
イオン飲料水、経口補水液、
スープ、ゼリーなど



外出を避ける！

無理に出勤しない
マスクの着用

※他人を感染させ
ないよう注意する

治療薬

★インフルエンザ

- ・タミフル
- ・リレンザ
- ・イナビル
- ・ゾフルーザ

★新型コロナ

- ・ラゲブリオ
- ・パキロビッド
- ・ゾコーバ

★その他、対症療法薬

- ・解熱鎮痛剤
- ・咳止め
- ・去痰剤
- ・漢方薬

ワクチン

★インフルエンザ

11月～12月中旬までに



★新型コロナ

★肺炎球菌

★RSウイルス

RSウイルス感染:発熱、鼻汁、咳等の風邪に似た症状から始まり、潜伏期間は2～8日。
高齢者や心臓病・糖尿病・腎臓病・慢性呼吸器疾患のある方は重症化リスクが高い。

★帯状疱疹

職場でのインフルエンザ対応



インフルエンザの出勤停止について
労働安全衛生法には明確な規定はない



感染した社員が出勤することで感染は拡大する
衛生委員会などで、
「インフルエンザと診断された時に**何日休むか**」
ルールを決め、周知しておきましょう

《参考》学校保健安全法で定められている出席停止期間



発症（目安としては発熱）した後5日を経過し、
かつ、「解熱した後2日を経過するまで」

感染拡大を防ぐには、ルールを決めること、日頃から感染予防を行うことが大切です。

会社でウイルスを広めないポイント

従業員ひとりひとりに日常生活
予防を周知、励行

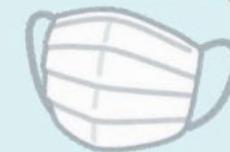
感染者が出た場合の対応を確認

- 突然の嘔吐などにも素早く対応できるよう、日頃から準備する。
- 管理者（衛生管理者、産業保健スタッフなど）も決めておく。

速乾性の消毒アルコールの設置
⇒接触感染予防

- 60~80%濃度の消毒用アルコール(エタノール)などを設置
- 手洗い時などの手指消毒を習慣化するよう指導

咳エチケットの徹底
⇒飛沫感染予防



- 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れる
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。
- 咳をしている人にはマスクの着用を促す。⇒不織布マスク推奨

環境の消毒
⇒接触感染予防



- ドアノブや手すり
- パソコン（キーボード、マウス）
- トイレ（便座、手すり）など塩素系消毒液にて、よく触る場所を消毒する

冬に流行する主な感染症

インフルエンザ以外にも
冬に注意するべき感染症は多い

感染性胃腸炎のなかで、
3～5割はノロウイルスが
原因といわれています

感染性胃腸炎



ノロウイルスなどの病原体を原因とする
感染性の強い胃腸炎のこと

溶連菌感染症



A群溶血性レンサ球菌によって
引き起こされる感染症

マイコプラズマ肺炎

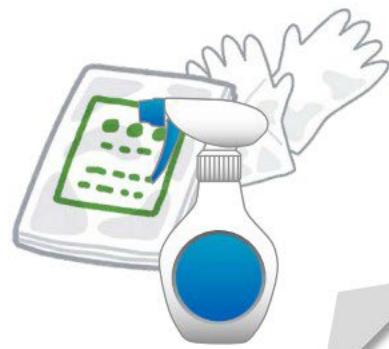


肺炎マイコプラズマという微生物の
影響でおこる呼吸器感染症

社内で常備しておきたいもの

チェックリスト

- マスク** (不織布マスク推奨)
- 救急セット**
(包帯・ガーゼ・絆創膏・消毒液など)
- 消毒剤**
(0.1%次亜塩素酸ナトリウム)
- 除菌スプレー**
- 使い捨て手袋、エプロン、帽子**
- 特殊凝固剤**
- 大小ビニール袋**
- ペーパータオル**
- バケツ**



赤文字の備蓄品が一式揃った商品もある
その場合、1~2キットを
目安に常備する

社員が突然嘔吐した場合などに備えて、嘔吐物を処理できるよう準備しておくと良いでしょう



家で備蓄しておきたいもの

チェックリスト

- マスク** (不織布マスク推奨)
- OS1 (経口補水液) ・ OS1ゼリー**
(500～1000ml/日を摂取目安量とする)
- 食料品**
 - ・ レトルトおかゆ、即席スープ
 - ・ 缶詰（肉・魚・果物）など
- 消毒剤・除菌スプレー**
- 使い捨て手袋**
- 使い捨て出来る食器**
- 大小ビニール袋**



発症後、症状によっては
買い物に出られなくなる
可能性もある
赤字のものは特に備蓄を
しておく

同居人がいる場合、**感染拡大
防止**が重要
ご家族の突然の不調に備えて、
日頃から準備しましょう



まとめ

★生活習慣

★ワクチン

★受診のタイミング

★備え

★正しい知識