医療最前線

インフルエンザ対策

新長彩加　感染管理認定看護師

■感染管理認定看護師とは

私は感染管理認定看護師として病院で働いていますが、皆さんは「認定看護師」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか。

認定看護師とは、特定の看護分野（現在、21の分野があります）において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践し、看護現場における看護ケアの広がりと質の向上を図ることを目的として、日本看護協会が定めた制度です。

私は「感染管理」分野の認定看護師であり、在宅から病院まで、全ての医療関連施設を利用する患者さん、その家族、現場で働く全ての人を感染から守る役割を担っています。

■インフルエンザについて

さて、感染管理認定看護師らしく感染症（ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して引き起こす病気のこと）について話を進めていきます。

今の時期の感染症というと、皆さんは何が思い浮かぶでしょうか。冬の感染症はいろいろあるのですが、代表的なものを一つ選ぶとすると、やはりインフルエンザです。

インフルエンザは、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です。38℃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、風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。通常は約10日前後で治癒しますが、高齢者や免疫力が低下している患者さんの場合は、肺炎を起こし重症化する危険性があります。

日本では12月～3月がインフルエンザの流行期といわれています。ちなみに昨シーズンの広島県の場合、11月下旬に流行期に入り、1月下旬に流行のピークを迎えました。今年もすでに流行期が迫っていますので、簡単なインフルエンザ対策をご紹介しましょう。

■対策① インフルエンザワクチン接種

皆さん一度は、インフルエンザワクチンの接種を受けたことがあるのではないでしょうか。

しかし、「予防接種を受けたけれども、インフルエンザにかかってしまった」という方もいらっしゃいます。そういう方は、ワクチンの効果は低いと思っているかもしれません。

インフルエンザワクチン接種の目的は、感染予防と重症化予防です。感染予防については、65歳以下の健康な人の場合、高い予防効果を発揮しますが、高齢者の場合は効果が低くなるといわれています。

一方、重症化予防については、肺炎予防や死亡予防に関して一定の効果が報告されています。「インフルエンザにかかってしまった」「ワクチンの効果は低い」という方は、実はワクチンのおかげで症状が悪化せずに済んだ可能性が高いということを覚えておいてください。また同時に、100％誰でも必ず効くものではないということもご理解ください。

■対策② 咳エチケット

「咳エチケット」という言葉を聞いたことはありますか？　厚生労働省が提唱している感染予防策のひとつであり、咳やくしゃみでウイルスが飛散する事に着目したものです。すでに感染症にかかっている人が、他の人へ感染を広げないようにする視点からの対策です。

①咳やくしゃみが出ている場合は、マスクを正しく着用しましょう。正しいマスクの着用方法を説明しますので、ぜひ参考にしてみてください。【図1】

②マスクが無い場合は、ティッシュで口と鼻を覆い、使用したティッシュは、速やかにゴミ箱に捨てましょう。

③咳やくしゃみなどで手が汚れた場合は、手を洗いましょう。

インフルエンザウイルスは唾液や鼻水に含まれており、感染した人が咳やくしゃみをすることで、ウイルスをまき散らしてしまいます。咳やくしゃみが出そうなときにマスクが無い場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人に向けないようにしましょう。また、インフルエンザ流行期は、人混みを避けることも重要です。

■対策③ 手洗い

気付かない内に、口を押さえた手や鼻水がついた手で、ドアノブ、つり革、手すりなどに触れ、そこに別の人が触れることにより、インフルエンザウイルスが手に付着し、口や鼻を通じて感染します。帰宅時や食事の前は手洗いをすることが大切です。

手洗いは感染対策の基本中の基本です。インフルエンザ対策に限らず、一年中しっかり行いましょう。

以上、簡単ではありますがインフルエンザ対策について説明しました。

すっかり寒くなり、私の勤務する病院内でも感染対策を行っていますが、時々ニュースで報道されるように、それでも病院内で感染が広がることもあります。当院では、インフルエンザの流行期には全職員マスクを着用し、面会の方にもマスクの着用をお願いするなど、皆さんと協力しながら対策を行っていきます。

皆さんも、日頃から十分に栄養と睡眠をとり、体力と免疫力を高め、インフルエンザ対策を実践し、この時期を乗り切りましょう。

〈梶川病院（広島市西区天満町）新長彩加　感染管理認定看護師〉

【図1】

月刊 ウェンディ広島　編集・発行 合人社グループ 出版局　〒730-0036 広島市中区袋町4-31 合人社広島袋町ビル　☎082（247）7479