

インフルエンザの感染経路と感染対策



昨シーズンはかなりインフルエンザが流行していたわね。
そろそろインフルエンザの流行時期だけど、感染しないためにはどうしたらいいかしら？

インフルエンザは咳やくしゃみの際に出る飛沫や、ウイルスが付着した物品が感染源になるから、
日々の感染対策が重要なんじゃ。流行状況と感染対策について確認していこう！

押えて
おきたい！

今回の
ポイント

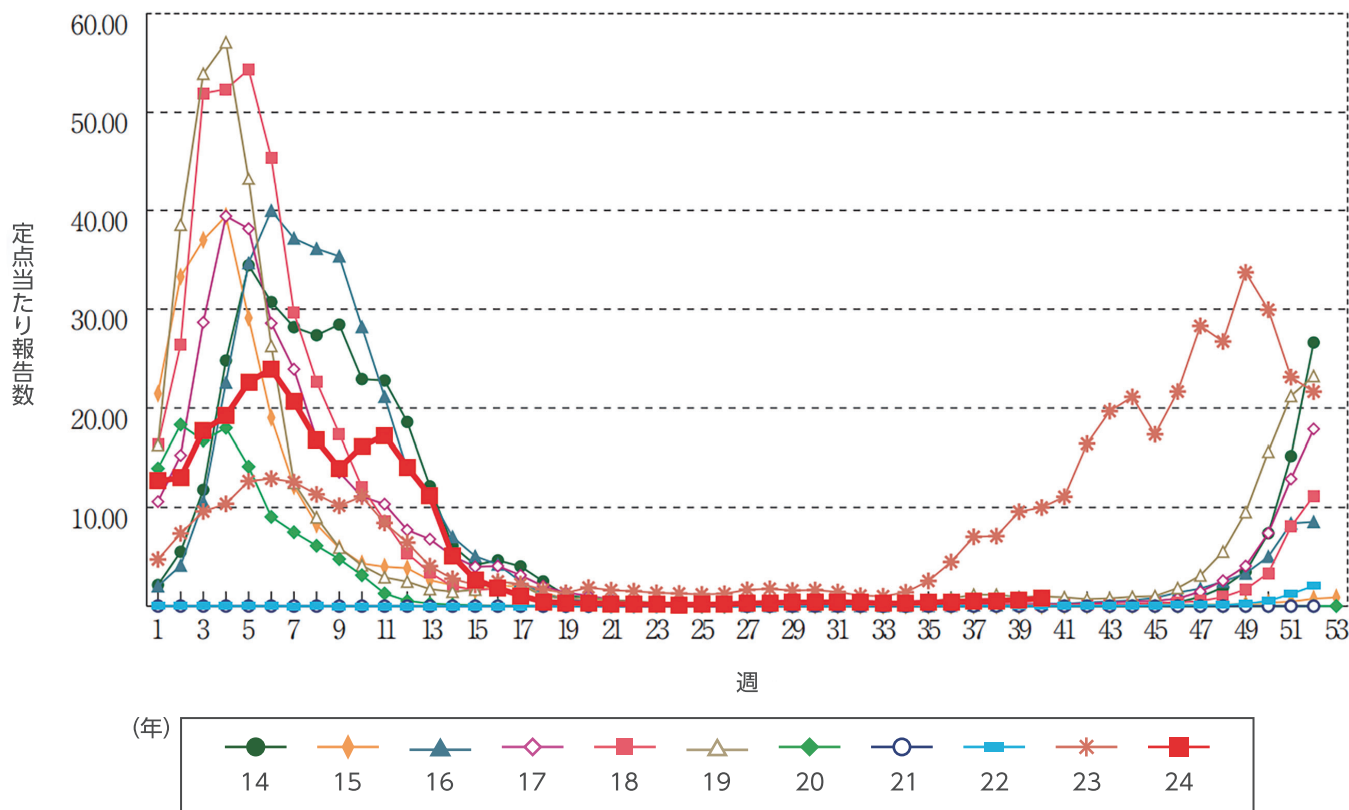
- ☑ 第40週(9月30日～10月6日)時点の定点当たり報告数は0.77で、昨年の同時期に比べ少ない
- ☑ インフルエンザの感染経路は主に飛沫感染と接触感染があり、咳エチケットや手指衛生など日々の感染対策が大切



▶ インフルエンザの最新の発生状況

例年インフルエンザは11月下旬～12月上旬ごろから流行が始まります。昨シーズンは第34週(8月21日～8月27日)以降、インフルエンザの定点当たり報告数が流行の目安となる1.0を超え、第49週(12月4日～12月10日)時点で33.72と、急速な感染拡大をみせました。

今シーズンは第40週(9月30日～10月6日)現在、定点当たり報告数は0.77と、昨シーズンに比べると流行が落ち着いている状況ですが、これから本格的に流行シーズンに突入するため、今後の動向には注意が必要です。



過去10年のインフルエンザ発生状況

▶ インフルエンザの感染経路と感染対策

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染と接触感染があり、それぞれの感染経路を断つことでインフルエンザの感染対策につながります。またワクチン接種を行うことで発症リスクを減少させ、発症時の重症化を防ぐことも重要です。下記より特に注意したいポイントに絞って解説します。

飛沫感染

咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによって感染する経路

予防策 咳エチケット

咳やくしゃみをする時は飛沫を周囲に飛散させないよう、マスクの着用やティッシュ、ハンカチが手元がない場合は袖などを使って口や鼻をおさえましょう。マスクを着用する際には正しい着け方と外し方を守りましょう。

マスクの着け方・外し方

マスクは正しく着脱しなければ効果を発揮しません。以下の点に注意して着脱しましょう。

▶ マスクの着け方

- 1 ゴムひもを耳にかける
- 2 ノーズピースを顔の形に合わせる
- 3 蛇腹を伸ばし鼻と口を覆う



▶ マスクの外し方

マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるため触らずに、ゴムひものみを持って外す。



接触感染

ウイルスが付着した手で目・口・鼻などの粘膜に触れることで感染する経路

予防策 高頻度接触面の清掃・消毒

ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、エレベーターのボタンなど人がよく触れる場所にはウイルスが付着している可能性が高いため定期的に清掃・消毒を実施しましょう。消毒剤を使用する際には清拭クロスなどを活用しウイルスを舞い上げないようにしましょう。



ドアノブを
清拭する



電気
スイッチを
清拭する

予防策 手指衛生

手指衛生はインフルエンザに限らず感染対策の基本です。石鹸と流水による手洗い、または手に見える汚れがない場合アルコール消毒剤による手指消毒を行いましょう。
調理従事者は石鹸と流水による手洗い後、アルコール消毒を推奨
(大量調理施設衛生管理マニュアル)



商品紹介



個人防護具

サラヤサージカルマスク

不織布3層構造で、細菌・微粒子バリア性と液体/バリア性に優れています。米国規格ASTM F2100-19/20に適合。

色：ホワイト / ピンク
サイズ：フリーサイズ / Sサイズ



除菌クロス

サラサイド除菌クロス

ノンエンベロープウイルスを含む、幅広い微生物に効果的です。

規格：
480枚用 / 250枚用 / 80枚用
ビロータイプ

【参考文献】情報入手日：2024/10/1時点

- 国立感染症研究所感染症発生動向調査週報 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/idwr-dl/2024.html>
- 厚生労働省HP「咳エチケット」 <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>
- 厚生労働省HP「令和5年度インフルエンザQ&A」 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/QA2023.html
- 厚生労働省HP「インフルエンザの感染拡大を防ぐために」 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/0311_koroshou.pdf
- 政府広報オンライン「インフルエンザの感染を防ぐポイント」 <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>



食品衛生管理のマネジメントシステム

HACCPに沿った衛生管理を正確に・効率的に行うために

医療・
福祉施設の
厨房向け

