

インフルエンザの感染経路と予防対策



昨年は過去最高レベルでインフルエンザが流行していたわね。
いつ頃からインフルエンザの予防対策をすればいいのかしら？

インフルエンザは例年12～3月頃に流行し、1～2月にピークを迎えるんじゃよ。
インフルエンザは普通の風邪と似た症状が出ることもあるから感染拡大を防ぐためにも
違いを知っておこう！ また、現状の流行状況を確認し、本格的な流行に備えるんじゃ。

押さえて
おきたい！

今回の
ポイント

- ☒ インフルエンザは例年12～3月頃に流行し、1～2月にピークを迎える
- ☒ インフルエンザの感染予防対策は正しい手洗いや換気など
日々の予防と流行前のワクチン接種が有効



▶ インフルエンザの最新の発生状況

昨年はインフルエンザ患者数が過去最高レベルとなりました。図1は、定点医療機関あたり患者報告数を過去10年と比較したグラフです。例年12～3月頃に流行し、1～2月にピークを迎えます。

今年は**第36週(9月1日～9月7日)**現在、定点当たり報告数は**0.50**で3週連続で増加をしています。流行の目安である1.00を上回っていないことから、流行は落ち着いている状況となっていますが、昨年の時期と比較すると第36週～37週では294人増加しています。今後本格的に流行のシーズンに突入するため、感染しないための注意が必要です。

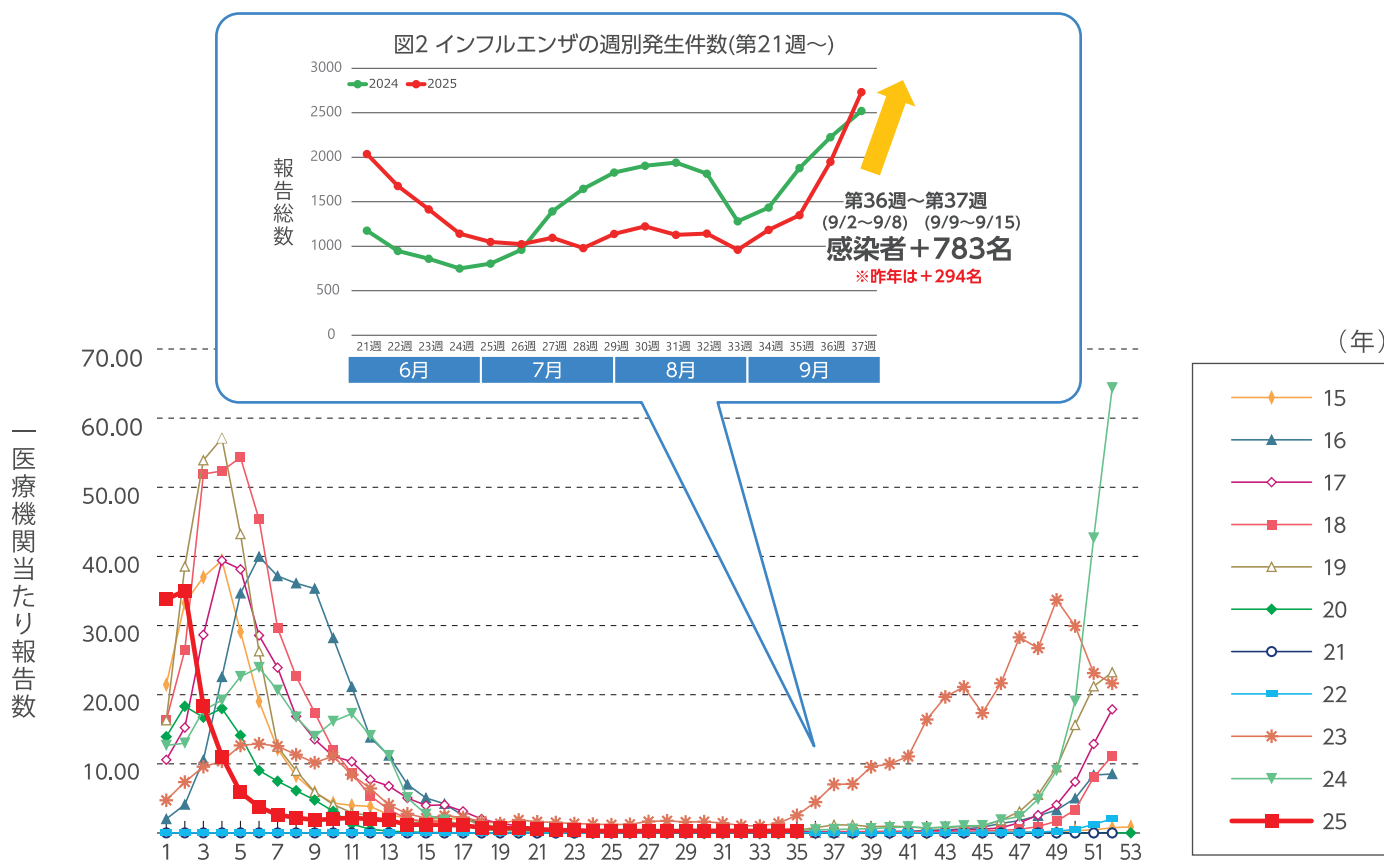


図1 過去10年のインフルエンザ発生状況

▶ インフルエンザと風邪(急性上気道炎)の違いとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。通常の風邪(急性上気道炎)に比べて全身症状が強く出やすいのが特徴です。主な感染経路は、咳やくしゃみ等の**飛沫感染**やウイルスで汚染された手指や環境表面を介した**接触感染**です。感染力が強く、高齢者や幼児、持病のある人などは重症化しやすいため、ウイルスが持ち込まれないよう日常的に感染対策を講じることが基本となります。

インフルエンザと風邪の違いを表1に示します。

表1 インフルエンザと風邪の症状と流行時期

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など)	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
	局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)	比較的ゆっくり発症
	急激に発症	
流行の時期	12月から3月(1月から2月がピーク) (注)4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目など

▶ インフルエンザの感染予防対策

インフルエンザは感染経路を断つことが、感染予防対策につながります。特に注意したいポイントに絞って解説します。

正しい手洗い

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はまたはアルコール消毒剤による手指衛生を行いましょう。

POINT

帰宅時や調理の前後、食事前



人混みや繁華街への外出を控える

人混みに入る可能性がある場合は、飛沫感染防止のため不織布製マスクを着用しましょう。

着用方法



流行前のワクチン接種

接種回数 13歳以上:原則1回、13歳未満は2回

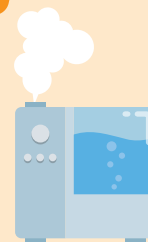
インフルエンザワクチンを打つことで、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、発病した場合の重症化防止に有効とされています。流行前に接種することがポイントです。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。



適切な湿度の保持

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ります。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことが効果的です。



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頃から心がけましょう。



換気

冬場も暖房を使用しつつ、最低限の換気を確保しましょう。一時的な全開換気より、一方向の窓を少し開け常時換気の方が室温変化を抑えられます。



【参考文献】情報入手日：2025/10/1時点

- 国立感染症研究所感染症発生動向調査週報 <https://id-info.jihs.go.jp/surveillance/idwr/jp/idwr/2025/index.html>
- 日本感染症学会 https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/influenza_250130.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/article/200909/entry-8422.html>
- サラヤ福祉ナビ「手洗い方法」 <https://fukushi.saraya.com/infection-control/kihon/handhygiene/tearai.html>
- メディカルサラヤ「マスクの着用方法」 <https://med.saraya.com/kansen/ppe/chakudatsu/mask.html>



感染対策のマネジメントシステム

日々の感染対策ラウンドを正確に・効率的に行うために

医療・
福祉施設
向け



ラウンド結果について
多角的な分析