

山口学薬発 第23号
平成21年11月9日

支部長各位

山口県学校薬剤師会
会 長 西村正広

学校におけるインフルエンザの予防について（お願い）

現在、県内においても、インフルエンザによる、学級閉鎖などの臨時休業措置がとられている学校が多発しておりますが、現実的に季節性と新型の区別がつかなくなりました。山口学薬発第20号（平成21年8月26日）で、「学校における新型インフルエンザへの指導助言の依頼」をしたところですが、季節性と新型にとらわれずインフルエンザの発生と蔓延の防止に重点をおき、具体的な対策実施をしないではいけません。学校現場においても、感染の拡大を可能な限り阻止するよう、環境衛生の立場よりそれぞれの担当校においてご指導下さいますよう各会員に徹底のほどよろしくお願いいたします。

平成21年11月9日

各 位

山口県学校薬剤師会
会 長 西村正広

学校におけるインフルエンザの予防について（お願い）

現在、県内においても、インフルエンザによる、学級閉鎖などの臨時休業措置がとられている学校が多発しておりますが、現実的に季節性と新型の区別がつかなくなりました。山口学薬発第20号（平成21年8月26日）で、「学校における新型インフルエンザへの指導助言の依頼」をしたところですが、季節性と新型にとらわれずインフルエンザの発生と蔓延の防止に重点をおき、具体的な対策実施をしないではいけません。学校現場においても、感染の拡大を可能な限り阻止するよう、環境衛生の立場よりそれぞれの担当校においてご指導下さいますようよろしくお願いいたします。

学校におけるインフルエンザの予防について

インフルエンザによる、学級閉鎖などの臨時休業措置がとられている学校が多発しておりますが、現実的に季節性と新型の区別がつかなくなりました。12月から3月は、季節性インフルエンザの流行時期です。次のことに留意し、インフルエンザ（季節性・新型）の予防をしましょう。

日本では季節性インフルエンザは12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

インフルエンザワクチン

季節性インフルエンザワクチンの接種

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。ワクチンを接種することでインフルエンザへの感染または重症化の予防となります。ただし、ワクチン用のウイルスは孵化鶏卵で培養するため、卵などにアレルギー、けいれんの既往症、免疫不全のある人、熱を出している場合などには接種できないことがあるので、医師に相談してください。

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンには2回接種と1回接種（中学生以上は1回でもよい）があり、2回接種する場合は2回目は1回目から1～4週間あけて接種します。流行期間が12～3月ですから、11月中に接種を終えておくことより効果的でしょう。

新型インフルエンザワクチンの接種

現在、次のように優先的接種する対象者が決められており、順次接種が始まっています。季節性インフルエンザワクチンと同様に重症化を防ぐ目的で接種しましょう。

（優先接種の対象者）

インフルエンザ患者の医療に直接従事する医療従事者（救急隊員を含む）

妊婦及び基礎疾患を有する方

1歳から小学校3年生に相当する年齢の小児

1歳未満の小児の保護者、最優先接種者のうち身体上の理由により予防接種が受けられない者の保護者

（その他の対象者）

小学校4年生から6年生、中学生、高校生に相当する年齢の者

高齢者（65歳以上）

日常生活での予防方法

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことが有効です。

1．栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

2．人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

3．適度な温度、湿度や換気

ウイルスは低温、低湿を好みます。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。湿度が低いと、空気中に飛び散ったウイルスを載せた飛沫核が長い時間空中を漂って、感染を拡げる原因になることはよく知られています。

4．手洗い・洗顔・うがい

「手洗い」「洗顔」「うがい」で、体についたウイルスを除きましょう。

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。手洗いは、可能な限り、頻回に行うよう、又、石けんを使って最低 15 秒以上行い、洗った後は清潔なタオル等で水を十分に拭き取って下さい。速乾性擦り込み式アルコール手指消毒剤も有効と思われる。

5．マスクの着用（咳エチケット）

咳、くしゃみの際の「咳エチケット」も感染防止の上では大切です。咳やくしゃみ等の症状のある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。

6．消毒

通常の手洗いで十分と思われます。食事の前には、確実な手洗いと机上进行を清拭しましょう。患者が発生した場合など、手が触れる場所（ドア、机上など）を消毒用アルコールによる消毒も有効と思われます。