

山口学薬発 第 37号  
平成16年11月8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）

11月2日、東京都内の学校でインフルエンザ発生による学級閉鎖の第一報が報告されました。例年より1カ月程度早いということです。今季の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てはいけません。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たします。

## 学校におけるインフルエンザの予防について

12月から3月は、インフルエンザの流行時期です。次のことに留意し、インフルエンザの予防をしましょう。

日本ではインフルエンザは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

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。

### 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、湿度を保つ
  - ・・・ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な温度を保ちましょう。
4. 外出後の手洗いとうがいの励行
  - ・・・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。
5. マスクを着用する
  - ・・・ハイリスク群などどうしても予防が必要な方は厚手のマスクを着用しましょう。咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。

## インフルエンザ予防のための環境管理

### 1. 教室内の温度・湿度

温度20 程度、湿度50%以上の環境でインフルエンザウイルスは活動しにくいといわれている。教室においては、冬場は暖房することにより湿度が低下するので、休み時間には窓を開放し、また欄間換気に気を配る必要がある。

室内外の温度差は15 以内におさえること。

### 2. 換気

換気の目的は、「空気を入れかえて、ウイルスの密度を薄くする」こと。1回のくしゃみで約10万個の飛沫が飛び出て、4000個位は空中に30分は漂うと言われている。教室内のウイルスの絶対量を少なくするためにも、室温の変化を配慮しながら、1校時終了毎に1回5分間程度窓を開け、ストーブ使用時は常に欄間を少し開けておく。窓開けによる室温の低下は2～3 程度であり、大きな影響はない。

### 3. うがい

ウイルスは、喉の粘膜に付着して1分以内に細胞に入り込み、うがい位でとれるような付着の仕方ではないといわれている。しかし、冬場のように空気が乾燥していると喉の粘膜も乾いてカラカラになるので、うがいをすることにより湿らせ、せん毛運動を滑らかにする効果はある。調査の結果、1日5～6回のうがいで有意性が認められている。

### 4. マスク

あまり効果はないが、上気道粘膜の刺激を軽減することができる。

また、くしゃみ・痰・談話によるウイルスの飛散を防ぐ。マスクの過信は危険であるが、清潔なマスクは使用した方がよい。

### 5. ティッシュ、ハンカチの処理

ウイルスは熱に弱く、60 30分で不活性化する。従って、鼻汁・痰・唾液などが付着したティッシュはすぐ捨てる。ハンカチは熱湯をかけて消毒する。

### 6. 手洗い

かぜの種類により、飛沫感染ばかりでなく直接感染が主なウイルスもある。これを防ぐために手洗いを励行することが大切である。石けんを使い、流水でこまめに手洗いをする。タオル等は自分だけのものを使うようにすること。

熱が出たら2日以内に医師の診断を受けよう

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発症から2日以内であれば、インフルエンザウイルスの活動を抑える治療ができる薬が処方されるようになりました。早ければ早いほど効果的です。