



インフルエンザの流行に備えましょう

はじめに

インフルエンザウイルスは、A型・B型・C型の3つの型に分けられます。冬に流行する季節性インフルエンザはA型とB型です。特にA型インフルエンザウイルスは、その表面の「H」突起と「N」突起の組み合わせにより144の亜型に分かれます。(H1N1やH3N2といわれるもの)。そして、遺伝子が組み変わりやすい特徴があります。これまで流行していない亜型は、広範囲に急速な流行を起こす可能性があります。

インフルエンザは感染力が強いため、さまざまな疾患の治療を行う病院では発生や流行に細心の注意を払っています。皆さんにも正しい知識を知っていただき、対策行動をお願いします。

インフルエンザの症状

典型的なインフルエンザの症状は、38度以上の発熱に加え、鼻汁やのどの痛み、筋肉痛などがあります。重症化すると肺炎や脳症を起こすこともあります。また「発熱のない、鼻汁やのどの痛みの軽症例」や症状なくウイルス感染している場合もあります。

インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンは、2015年からA型2種とB型2種の4種ウイルス混合となっています。これにより発症予防、重症予防が期待されています。

インフルエンザの感染拡大と対策

インフルエンザウイルスは、咳やくしゃみにより発生する“しぶき”飛沫(ひまつ)によって広がります。この飛沫は約2m飛散するともいわれています。飛沫による周囲への拡大防止に有効な手段が、不織布マスクの使用です。水分を含んだ飛沫は不織布マスクで留まる「大きさ」(約5マイクロメートル=1千分の5ミリメートル)ですので、周囲へ広がりを少なくします。

一方ウイルスは鼻水にも大量に含まれますので、鼻をかんだ時に手を汚します。その手を洗わずに、そのまま周辺を触れるとウイルスが塗り広げられることとなります。この汚染された環境を触れた手により更に感染が広がることを接触感染といいます。つまりイン

フルエンザは、飛沫感染と接触感染で流行します。くしゃみや咳が出る時は鼻と口をティッシュで覆い、すぐに捨てる。鼻をかんだ後やくしゃみを手で受けた後は、手を洗う(アルコールも有効です)。待合室などでは咳をしている人とは1m以上の距離をあける。これらをまとめて「咳エチケット」と言います。

インフルエンザ看護のポイント

- ①小児、高齢者、疾患を持つ人への感染を防ぐ
- ②家族で、手洗いをを行う(アルコールも有効)
- ③うがいをまめに行う
- ④看護する方も鼻口を覆う不織布マスクを着用する
- ⑤マスクの表面はウイルスで汚染されているので、不織布マスクを触った後には手洗いをを行う

重症化を見逃さないポイント

【意識の観察】脳症などのサイン

- ①手足が突っ張る、がくがくする、眼が上を向くなど、けいれんの症状がある
- ②ぼんやりしていて視線が合わない、呼びかけに答えない、眠ってばかりいる
- ③意味不明なことを言う、走り回るなど、いつもと違う異常な言動や行動がある

【呼吸状態の観察】肺炎、心筋炎など重症化のサイン

- ①呼吸が早く、息苦しそうにしている
- ②ゼーゼーしている、肩で呼吸をしている、全身を使って呼吸をしている
- ③顔色が悪い(土気色、青白い、唇が紫色をしている)

【脱水の観察】高熱により水分補給が間に合わない

- ①水分がとれず、半日以上おしっこが出ていない
- ②元気がなく、ぐったりしている

—筆者紹介—

かわむら とおる
川村 亨

1964年 生まれ。秋田県鹿角郡尾去沢町 出身
1986年 越谷市立看護専門学校卒
東海大学医学部附属病院 入職
2010年 東海大学医学部附属大磯病院 勤務
2014年 感染管理認定看護師 取得