

インフルエンザについて

感染管理認定看護師 渡邊 正美

毎年流行するインフルエンザ。今年はA型もB型も同時に流行していますが、インフルエンザについてお話をさせていただきます。

●「かぜ」と「インフルエンザ」について

「かぜ」と「インフルエンザ」も「ウイルス」が原因で感染して発症し、「飛沫感染と接触感染」で他のひとに感染します。「かぜ」は様々なウイルス（ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど）が原因で1年を通してかかります。のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の

症状が急速に現れ、かぜと同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎など重症な合併症を起こすことがあります。



●インフルエンザウイルスについて

インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3つの型があります。このうちA型とB型がひとに感染して流行します。

特にA型の種類は144種類もあるので、毎年型が少しずつ変わっています。

なので、国は毎年流行するであろう型を想定してワクチンを製造して、接種を勧めています。

	種類	ウイルスの変異	感染対象	主な症状	流行時期
A型	144種類	変異しやすい	ひと、鳥、豚	高熱、寒気、筋肉痛、関節痛、咳、のどの痛み	12月～1月
B型	2種類	あまり変異しない	ひと	高熱、寒気、筋肉痛、関節痛、下痢、おう吐	1月～3月
C型	1種類	ほとんど変異しない	ひと	微熱、咳、鼻水、のどの痛み	通年

引用：WHO季節性インフルエンザ(2018年版)より

●感染対策はかからない、うつさない

- ①患者も、自分もサージカルマスクをつけ、外から帰ったら手洗いをしましょう。
- ②インフルエンザワクチンを接種しましょう。
- ③患者は、熱が下がるまでできるだけ家の一部屋にいてもらうようにして、室内側のドアを閉め、2時間に1回は窓をあけて空気の入替えをしましょう。子どもの場合は、付き添う親は必ずマスクをして、適宜手洗いをしましょう。
- ④鼻水をかんだティッシュペーパーは、ビニール袋に入れて結んで捨てて、手洗いをしましょう。
- ⑤環境の清掃も行いましょう。
 - ・よく触れる場所（ドアノブ、スイッチ、手すり、自動でな

い水道の取っ手など）

- ・共有スペースのテーブル、椅子のまわり

⑥清掃方法

- ・アルコール除菌剤を含ませたキッチンペーパーでふきましょ。使い捨てペーパーなら雑菌が繁殖する心配もありません。
- ・布製品のふきんを使うなら、洗ったあと「レンジでチン」して熱で殺菌し、乾燥させましょ。目安は「すぐには触れられないくらいの熱さ」です。
- ・また、ハイターに浸けて、洗って完全に乾燥させる消毒方法もあります。



●インフルエンザ発症後の異常行動について

インフルエンザ発症後の異常行動の報告は、薬を服用していない場合も同様の異常行動が現れること、抗インフルエンザウイルス薬の種類に関係なく、異常行動が現れることが厚生労働省から報告されています。

お子さんが（小児・未成年）がインフルエンザにかかり、自宅で療養する場合少なくとも**診断後2日間**は、**保護者等は小児・未成年者を一人にしないように**してください。

ワクチンや感染対策を行い、インフルエンザに罹っても重症化しないように、ひとに感染させないように気をつけましょう。

対策
の例

- 部屋の窓の施錠を確実にを行う
- ベランダに面していない部屋で寝かせる
- できる限り1階で寝かせる など

参考：厚生労働省 HP 平成 29 年度インフルエンザ Q&A

新任看護師の採用から 半年後について感想

浜田医療センター 看護部長 坪倉 功子



平成30年4月には3人の助産師と23人の看護師さん計25名の新人看護職を浜田医療センターに迎えました。

研修と実践を重ね、半年たった今、ちょっとたくましくなった25人がいます。泣いたり笑ったり毎日いろんな事がありますが、それでも1日1日出来るが増えてきています。特に患者さんに関わらせていただく事で、助産師・看護師としてだけでなく人として、社会人として学ぶ事が多くあったのではないかと思います。病院職員だけでなく地域の人に支えられ、育ててもらっていると言えるかもしれません。

まだまだ、辛い事・うれしいこと、いろんな事がありますが、ひとつひとつ前に進んでほしいと思います。一緒に「心のこもった情のある医療」をしっかり実践できる助産師・看護師を目指しましょう。

●新任看護師

- 1 採用から半年が経過しました。感想をお願いします。
- 2 今後に向けて目標がありましたらお願いします。



4北病棟 三浦 楓香

1 働き始めの頃は病棟の環境に慣れることで精一杯でしたが、先輩方が優しく熱心に指導して下さり、病棟の雰囲気にも慣れ、楽しく仕事をすることができています。また、最初は業務を覚えることに必死でしたが、現在はその中でどうしたら患者様のためになるかを考えるよう意識しています。

2 私が所属しているチームは短期間で退院される患者様が多いため、短い期間の中でも患者様と関係性を構築できる助産師になりたいです。また、人生の中でも貴重な妊娠、出産の場面に携わる職業であるため母子やその家族に優しく、元気を与えられる助産師を目指します。