



## 2 感染拡大を抑えるための有効な対策

小児ではまれに急性脳症をおこすなど重症化することもある疾患です。さらなる感染拡大を防止するためには、以下の対策が有効です。

### ➤ 基本的な感染対策を継続しましょう！

手洗い、マスク、咳エチケットなどの基本的な感染対策の他、以下の点についても参考にしてください。

厚労省 Q&A 参考

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuleza/QA2023.html#Q9](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuleza/QA2023.html#Q9)

#### 1) 手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。特に食事前、トイレ後の手洗いが大切です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

#### 2) 適度な湿度の保持

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。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

#### 3) 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。

#### 【冬場における換気の留意点】

- ・暖房器具の近くの窓を開けると、入ってくる冷気が暖められるので、室温の低下を防ぐことができます。なお、暖房器具の種類や設置位置の決定に当たっては、カーテン等の燃えやすい物から距離をあけるなど、火災の予防に留意してください。
- ・短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。この場合でも、暖房によって室内・室外の温度差が維持できれば、十分な換気量を得られます。
- ・人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。

### ➤ 体調不良時の外出は控えましょう！

非常に強い感染力があります。体調が悪い場合は無理な外出を控えましょう。

### ➤ ワクチン接種は重症化予防に有効！

接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。（厚労省 HP）

日本ワクチン学会および日本感染症学会でも積極的な接種を強く推奨しています。

\*詳細は別紙日本小児科学会資料参照 [http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/VIS\\_22Influenza.pdf](http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/VIS_22Influenza.pdf)

(参考)

厚生労働省 HP : 令和5年度 今シーズンのインフルエンザ総合対策について

<https://www.mhlw.go.jp/stf/index2023.html>

日本ワクチン学会 : 2023-24 シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

[https://www.jsvac.jp/pdfs/flu\\_2023-2024.pdf](https://www.jsvac.jp/pdfs/flu_2023-2024.pdf)

日本感染症学会 : 2023/24 シーズンにおけるインフルエンザワクチン等の接種に関する考え方

[https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/influenza\\_vaccine\\_230925.pdf](https://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/influenza_vaccine_230925.pdf)