

## 感染症シーズンを乗り切ろう

感染管理認定看護師 田中 まり子

これから冬に向かって、ノロウイルスやインフルエンザの流行時期を迎えます。

ノロウイルスは、嘔吐おうとや下痢を伴う胃腸炎を引き起こします。嘔吐した際に飛び散ったり、吐き出したりしたもののから2次感染を引き起こすため、嘔吐物を適切に処理することが予防の第一です。ノロウイルスは、消毒に対する抵抗性が強いので、次亜塩素酸(家庭用の漂白剤など)を含ませたキッチンペーパーで拭き取った後、流水と石けんによる手洗いを入念に行ってください。

次にインフルエンザの予防は、ワクチンの接種が基本です。インフルエンザワクチンは、接種後2週間以内に抗体価を獲得でき、その後5か月くらい効果が持続するといわれています。そのため、流行時期を12月とすると11月中旬から下旬に接種し、特に2回の接種が必要な小児は1回目を10月から11月上旬に、2回目を11月末にそれぞれ接種して抗体価をつけておくことが望ましいとされています。

しかし、ワクチンの接種には、罹かかった際に重症化を防ぐ効果はありますが、インフルエンザに感染する心配が無くなるという訳ではありません。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ形を変えていくため、前年に流行したタイプから翌年流行しそうなタイプを予想してワクチンをつくりますが、ピッタリと一致するとは限らないからです。そこで、インフルエンザの場合にも、流行時期には、外出から戻った際や手が目に見えて汚れたときなどに流水と石けんによる手洗いを励行することが重要です。さらに、咳が出る場合は、鼻や口から唾や痰たんなどが飛び散らないように必ずマスクを着用しましょう。

感染対策の基本は「うつさない、うつらない」です。マスクは鼻や顎が出ないようにしっかりと密着させるのが基本です。また、手洗いは、15秒以上をかけて、特に洗い残しの多い指先や親指の付け根などを念入りに行いましょう。正しい予防策を一人ひとりが心がけることで、感染症シーズンを乗り切りましょう。