



学生の皆さん、こんにちは。看護師の鵜飼です。

さて、今回の医務室だよりのテーマですがインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行についてお話したいと思います。

新型コロナウイルスが流行し始めてから毎年のように懸念されるインフルエンザとの同時流行ですが、幸いな事に2020秋~2021春、2021秋~2022春のインフルエンザ流行シーズンは、むしろインフルエンザの感染は減少傾向でした。これについては、新型コロナウイルス感染拡大予防として行っていたマスクの着用、手洗いや手指のアルコール消毒などの手指衛生、3密回避などの対策が効果的であったため、と考えられています。

では、今シーズン（2022秋~2023春）はどうなるのでしょうか。

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行について

日本感染症学会は南半球の2022年感染状況や、過去2年間感染流行がなかった事による社会全体の集団免疫の低下などの理由から今シーズンはインフルエンザ流行の可能性が高いと提言しています。

また、新型コロナウイルスの感染についても、これまでの感染状況や社会活動状況の活発化などの理由から今冬に第8波が起こる可能性は高いと考えられています。

厚生労働省は、これらの点をふまえて一人一人が同時流行に備える対応として以下を呼び掛けています。

1、感染が拡大する前のワクチン接種

- ・新型コロナワクチンの接種
- ・インフルエンザワクチンの接種

2、発熱などの体調不良時に備えて早めに購入

- ・新型コロナ抗原定性検査キット（国が承認した医療用、または一般用のもの）
- ・解熱鎮痛剤
- ・生活必需品（体温計、日持ちする食材等）

まずは、ワクチンを接種する事で感染拡大の予防を図ります。

特に現在若い世代の新型コロナワクチン3回目接種が進んでいない事が問題視されています。

また、重症化リスクの高い人（高齢者、持病のある人、妊婦、小学生以下の小児）の受診を優先し、重症化リスクの低い人には基本的には自宅療養をしてもらう事で発熱外来のひっ迫を避けます。自身で行った抗原検査で陽性が出た場合は、お住まいの地域の健康フォローアップセンターに連絡するようにしましょう。重症化リスクの低い人は、早めに必要な物を準備しておきましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染予防について

インフルエンザも新型コロナウイルスも、感染予防の方法は変わりません。今までと同様に感染予防対策に努めましょう。少し慣れてきた事で予防対策がおろそかになっていませんか。もう一度基本的な感染予防についておさらいしておきましょう。



1、マスクの適切な着用

- ・適切な距離が保たれ（2 m以上）、ほとんど会話をしない場合を除いては、基本的にマスクを着用しましょう。
- ・鼻マスク、顎マスクになっていませんか？正しく装着しないとせっかくマスクをしていても全く意味のないものになってしまいます。鼻から顎をきちんと覆うようにマスクを装着しましょう。
- ・マスクを外す時は汚染部分に触れないよう紐を持って静かにはずしましょう。

2、手洗い

- ・外出先からの帰宅時、調理前後、食事前などこまめに手洗いしましょう。
- ・手洗いの際は時計や指輪はずしましょう。
- ・爪も短く切っておきましょう。
- ・流水とせっけんを使用して30秒を目安に手全体を洗いましょう。
- ・手洗いでできない時はアルコールによる手指の消毒をしましょう。



3、3つの密を回避

①密閉空間を避けるため、こまめに換気を行いましょ

窓がある場合は2方向の窓を毎時2回以上、全開にして数分間換気を行いましょ。窓が一つの場合はドアと窓を開けて空気の流れを作りましょ。乗用車のエアコンは外気モードにし、公共交通機関に乗車する際は窓開けに協力しましょ。

②密集しないよう人との距離を保ちましょ

スーパーのレジなど列に並ぶ時は前の人に近づきすぎないように注意しましょ。飲食店の座席では真向いではなく互い違いに座る、席を一つ空けるなどの方法で距離を確保しましょ。

③密接した会話や発声は避けましょ

対面が避けられない場面では人との距離を保ち、マスクを着用しましょ。エレベーターや電車内など、どうしても人との距離が近くなってしまう場面では会話を慎みましょ。

その他にも、冬に感染症が流行しやすい理由として空気の乾燥があげられます。ウイルスは乾燥した空気を好むため、加湿器を使用するなどして適切な湿度を保ちましょ。また、気管支や咽頭の粘膜が乾燥しないようこまめな水分補給も効果的です。免疫力自体を高めるために、バランスの良い食事、十分な休養、適度な運動は常に心がけるようにしてくださいね(^^♪

