



市立病院だより

# ほほえみ

発行 越谷市立病院  
 発行人 院長 丸木 親  
 編集 院内情報誌編集委員会  
 連絡先 〒343-8577  
 越谷市東越谷10-32  
 電話 048-965-2221(代)  
 F A X 048-965-3019  
 発行月 令和6年(2024年)1月  
 (No.58)

## 「子どものインフルエンザ

### 対策と予防」

小児科 医師

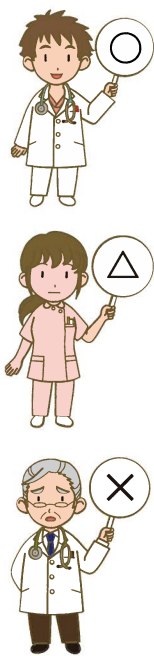
さいとう ひろき  
 齊藤 寛貴

インフルエンザは、世界中で毎年数百万人の人々に影響を及ぼす呼吸器感染症です。特にお子様がいるご家庭では、予防策を講じることが、インフルエンザ脳症などの深刻な合併症を防ぐ上で不可欠です。

#### 【予防策の重要性】

ワクチン接種は、インフルエンザ予防における最も効果的な手段の一つです。

ワクチンは、「A型」及び「B型」インフルエンザウイルスに対する免疫を構築し、感染を防ぐための身体の防御力を強化します。



しかし、ウイルスの変異により、毎年異なる株が流行するため、新しいワクチンが毎年開発されます。国立感染症研究所によると、ワクチンの効果は毎年見直しが行われ、4月頃にその年のワクチン株が決定されます。小さなお子様には、2回の接種が推奨されており、これにより免疫の確立が促されます。米国のガイドラインでは9歳以上、日本では13歳以上のお子様は1回の接種で十分とされています。

#### 【日常の対策】

ワクチン接種に加えて、手洗い、アルコール消毒、マスクの着用などの基本的な衛生管理を徹底することが、ウイルスの拡散を防ぎ、感染リスクを低減させるために有効です。飛沫感染を防ぐため、咳エチケットの徹底も重要です。

#### 【インフルエンザ脳症】

インフルエンザ脳症は、特に5歳未満のお子様や65歳以上の高齢者において、重症化しやすいとされています。

ワクチン接種は、これらの合併症を防ぐためにも強く推奨されており、日本の研究では、65歳以上の高齢者においてワクチンが発病を34%から55%、死亡を82%減少させる効果があることが示されています。

また、6歳未満の小児を対象とした研究において、発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は約60%と報告されています。

#### 【新しいワクチンの選択肢】

最近では、注射を使わずに鼻から噴霧するインフルエンザワクチン「フルミスト」が利用可能です(当院では未採用)。

これは従来の不活性化ワクチンと違い、生ワクチンとなっています。2歳以上のお子様に適しており、注射による痛みを避けることができます。ただし、一部のお子様には接種後、鼻炎症状を引き起こす可能性があります。

#### 【まとめ】

ワクチン接種と日常の衛生管理は、インフルエンザから私たちの家族を守る基本です。

これらの予防策をしっかりと実施することで、重篤な合併症から守ることができそうです。

今シーズンも、ご家族の健康を守るために、これらの予防策を心がけていただければと思います。

## 「インフルエンザ対策について」

看護部 感染管理認定看護師

おがわ まさひろ  
小川 昌洋

インフルエンザの感染力は非常に強く、コロナ禍前は毎年約1千万人、約10人に1人が感染していました。  
また、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がるため、感染対策を行うことが大切となります。

### 【感染経路】

インフルエンザウイルスは咳やくしゃみのしぶきに含まれ、それを吸い込むことで感染（飛沫感染）する場合と、咳やくしゃみのしぶきがドアノブやテーブルなどに付着し、それらに触れた手で目や鼻をこすり感染（接触感染）する経路があります。

### 【感染しないためには】

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大切です。

①帰宅時や調理の前後、食事前などこまめな手洗いを心がけましょう。（※アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。）

②日常の健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくことも発症予防の効果があります。

③予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、予防接種の効果が持続する期間は、一般的には5か月程です。

### 【感染したときに気を付けること】

「他の人にうつさない」ことが大事です。

特に、接触機会が多い家族間で、インフルエンザ対策をすることにより、家族内感染を防ぐことができます。

①同居する他の家族、特に重症化しやすい高齢者などにはなるべく接触しないよう心がけ、できるだけ症状が出現してから5日から7日間は、ほかの家族と離れて静養しましょう。

②1時間に1回程度、短時間でも部屋の換気をしましょう。

③咳が出るときはマスクを着用しましょう。

④家族が患者さんと接するときには、マスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。

インフルエンザの感染力はとても強く、このような感染対策を行っていても、家庭内の誰かにうつしてしまうことがあります。

そのため、一人ひとりがインフルエンザに「うつらない」、かかっても「広げない」という心がけが大切です。

### 「空気調和による

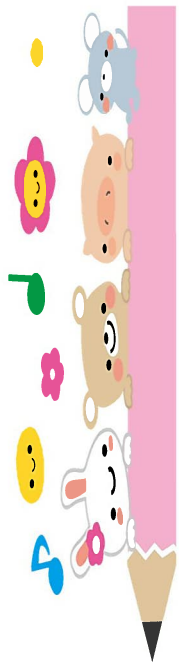
### 感染症対策について」

庶務課 主幹

たなか すずむ  
田中 進

インフルエンザの感染が広まる中、感染症予防対策の一つとして、換気的重要性が指摘されています。

一方で換気を行うと外気を取り込むため、室内の湿度管理が難しくなり衛生面・快適性への懸念が高まり、換気と湿度管理の観点から空気調和による感染リスク低減が必要です。



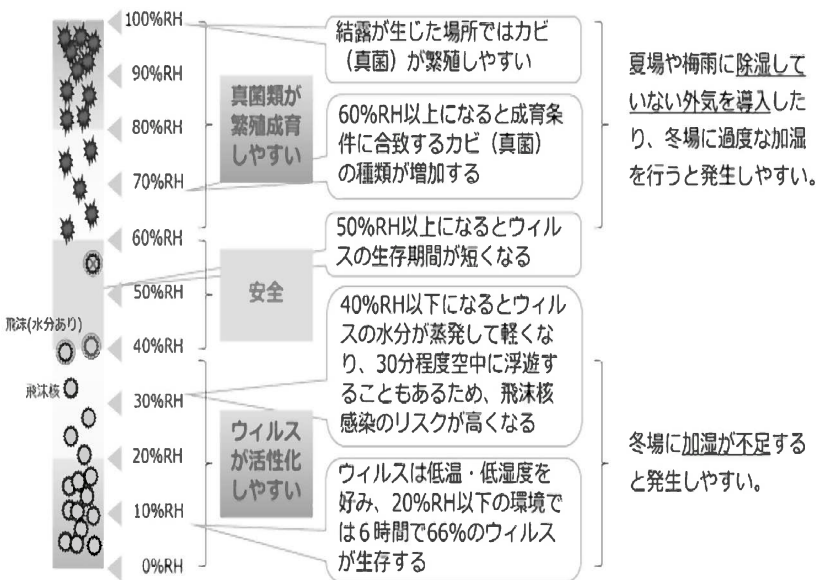
【感染リスクの低減策】

人同士の直接接触による感染以外についても、3つの感染リスク低減策が考えられます。

- ① 人の免疫力維持（低温・乾燥を防止することで、寒冷期の免疫力低下を防止）
- ② 浮遊量の低減（空气中に浮遊するウイルス量を低減）
- ③ 残存時間の低減（物体の表面でウイルスが存在する時間を低減）

【空気調和による具体的対策】

- ① 在室人数に応じた換気量の確保  
人数に応じた適切な換気を行うことで、ウイルス浮遊量及び浮遊時間を減らすことができ、ウイルスとの接触時間や吸引量が低減できます。
- ② 適切な相対湿度の確保  
40%から60%の湿度が人体に適切と言われており、人の免疫力の低下を防止、多くの有機物質の量と活性を低下、ウイルスの空气中の浮遊時間を減じるといった効果が知られています。



出典：日本医療福祉設備協会「病院設備設計ガイドライン（空調設備）」他

※%RHは「相対湿度」の単位

また、密閉された部屋の中に多くの人がいる時など、暖房をしながらでも空気の流れをつくるため、二方向の壁の窓を開放することが推奨されています。

なお、換気の悪い密閉空間はリスク要因の一つに過ぎません。

一人あたりの必要換気量を満たすだけで、感染を確実に予防できるというわけではないことに留意していただく必要があります。

編集後記

新年明けましておめでとうございませう。

記念すべき百回目の箱根駅伝はどの大学が優勝したでしょうか。昨年の5月に新型コロナウィルス感染症が5類感染症に位置づけが決定し、様々なイベントが再開しました。

ただし、ウイルスが消え去ったわけではないため引き続き警戒が必要です。

今年は7月からフランス・パリで夏季オリンピックが開催され、開会式は史上初の屋外開催で、選手たちがボートでセーナ川を入場行進するそうです。

現地はさすがに難しいですが、テレビの前で選手の活躍を応援したいと思います。

院内情報誌編纂委員長

おぼざわ はなこ  
尾羽澤 英子