

安全就業だより第236号

安全就業対策委員会

令和2年12月10日発行

インフルエンザ予防は大丈夫ですか？

☞インフルエンザとは☞

インフルエンザは、ウィルス感染により発症する感染症で、代表的な症状は38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などです。

特に高齢者が感染すると、肺炎を伴うなど重症化することで、死亡するケースも少なくありません。インフルエンザによる死者数は、年によって変動が大きいものの、年齢別死者数では65歳以上の高齢者が圧倒的に多く、全体の9割程度を占めています。



予防のポイント

○ 流行前のワクチン接種

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性は極めて高いと評価されています。

○ 手洗いやアルコール製剤による消毒

手洗いで付着したウィルスを洗い落とすことや、アルコール製剤による手指の消毒もインフルエンザウィルスに対して有効です。

○ 咳エチケットを心がける

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（飛沫感染）。普段から咳エチケット（①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②咳やくしゃみが出るときはマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた後手を洗うことなど）を心がけてください。

○ 湿度管理を怠らないこと

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御効果が低下し、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%）を保ちましょう。

空気が乾燥した冬場は特に感染症に要注意！

空気が乾燥した冬場は、季節性インフルエンザやノロウイルスなどあらゆる感染症が蔓延しやすいシーズンです。医療界では、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の両方が同時に大流行する「ツインデミック」の脅威がたいへん懸念されています。

家族が知らないうちに外からウイルスをもち込んでいる可能性もあるため、日ごろから部屋に加湿器を置いて部屋の湿度を保つことや、ドアノブなど手に触れる箇所のアルコール消毒、うがいと手洗いの徹底、マスクの着用などできるかぎりの予防に努めましょう。

一般に高齢者は免疫力も低く、些細なことで重大な疾患になる危険があると言われています。一人ひとりが感染症予防への高い意識をもつことが重要になります。



ヒートショック等の入浴中の事故に注意

ヒートショックとは、急激な温度変化により身体がダメージを受ける状態を言います。寒暖の差によって大きな血圧変動が起こり、血管や心臓に負担がかかってしまうため、心筋梗塞や脳梗塞を起こす要因ともなっています。まさに今のような寒い時期に、暖房の効いた暖かい部屋から、気温の低い脱衣所やトイレへ移動する際に起きやすくなりますので、注意が必要です。特に高齢者や高血圧の方ほど、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こし命の危険につながる恐れもあります。また、ヒートショックが原因と見られる死亡者数は全国で年間約1万人と言われており、交通事故死亡者数の4倍以上です。そのうち65歳以上の高齢者が約9割を占めており、特に注意が必要です。

それでは、寒い日に入浴する際、どのような対策をすれば良いのでしょうか？

【 安全に入浴するために 】

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖め、居室との温度差をなくす。
(10℃以上温度差がある場合は要注意)
- ぬるめの湯(38℃~41℃)で湯に浸かる時間は10分を目安にする。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにする。
- 飲酒時や食後すぐの入浴は控えましょう。
- 入浴前後にコップ1杯の水を飲む。
(脱水症予防にもつながる)
- その他、起床時は、寒い状態のまま活動しない。
(洗顔も冷水ではなく、お湯又はぬるま湯が良い)

