

# スマイルなんぶ通信 No.106

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。  
今回の担当は「医療センター」です。

今年インフルエンザが猛威を振るっています。令和5年11月山梨県は日本で一番人口当たりの感染者数が多くなりました。南部町も同様に感染者が多かったです。

季節性インフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型、2系統のB型の4つの種類があります。流行しやすい年齢層は、ウイルスの型によって多少異なりますが、今年も全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。また、新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの流行が低調であったこと等の影響で、インフルエンザの抗体の保有割合が全年齢で低下傾向にあること等からインフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられます。

そのため今回は「**インフルエンザ対策**」についてはなしです。

以下は厚生労働省ホームページからの抜粋です。

新型コロナウイルス感染症に対する基本的な感染対策（飛沫感染対策、エアロゾル感染対策、接触感染対策）は、インフルエンザ対策（飛沫感染対策、接触感染対策）としても有効です。

## 1 マスクの着用 2 手洗い等の手指衛生 3 換気 4 「人と人との距離の確保」

### <マスクの着用が効果的な場面>

◆高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関を受診する時や、高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時等は、マスクの着用を推奨します。

◆そのほか、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時については、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

### <症状がある場合>

咳や痰など症状がある場合他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」を心がけることが重要です。

◆咳・くしゃみが出る時にマスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

◆鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

◆咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

### <予防接種について>

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

以上を踏まえ、町民みんなでインフルエンザ（もちろん新型コロナウイルス感染症も）対策をしっかりしてこの冬を乗り越えましょう！