

＼ お外から帰ったら、手 洗いうがいをしようね！ ／



4人で仲良くうがいをする「みのりこども園」の園児。

特集

# インフルエンザに備える

インフルエンザの本格的なシーズンの到来。インフルエンザにかからないための取り組み、もしも感染したときの対処、人にうつさないための対策など、今一度インフルエンザについて考えてみましょう。

## 早めの備えを

これから猛威を振るうであろう、インフルエンザ。平戸市内でも、9月中旬から感染の報告がちらほらと聞かれるようになってきました。例年、学校の学級閉鎖や、各種イベントの中止など、インフルエンザが流行るとさまざまな支障が出てきます。

昨年を振り返ってみると、本格的なインフルエンザのシーズンを向かえたころ、ワクチン不足という全国的な問題に直面。その後、解消したものの、今年も同じことが起こるかもしれません。

また、2009年には新型インフルエンザが大流行しました。新型インフルエンザは、10年〜40年周期で大流行するといわれており、来年は前回流行ってからちょうど10年になります。

今月号では、認定こども園の取り組みや医師の説明、新型インフルエンザの対策などを紹介しながら、インフルエンザについて考えます。

# 病気に強い 健康な心と体 を育む

インフルエンザやその他の感染症は、免疫力が落ちたときにかかりやすいといわれています。ワクチンの接種である程度予防はできますが、まずは免疫力を高めるような生活が基本です。

鏡川町にある幼保連携型認定こども園「みのりこども園」では、健康な心と体を育むための取り組みが行われていました。



その日の体調に合わせて自分で食べる量を決定。先生たちも無理に食べさせず、自分のペースやリズムに合わせて園児たちに考えさせながら食べさせています。「大人がすべてするわけではなく園児ができることはやらせます。自分で考えて、自分の口で伝えることで、少しずつ自立心が芽生えていき、毎日繰り返し行うことで心が鍛えられます。」

心が鍛えられると行動に積極性が出てくるので、自然と体も丈夫になってきます。そうすることで結果的に免疫力も強くなっていく」と園長の西村先生は考えさせることの大事さを話します。こういふ考えは、あることがきっかけだったといいます。「10年ほど前、園内で感染症にかかった子が出ました。それまで感染症の予防は、薬やワクチンに頼っ

ていましたが、それだけではいけないと痛感し、まずは子どもの健康な心と体をつくるのが大事だと思ふようになりました」と当時を振り返ります。「今は、どこも清潔になりすぎて、ウイルスに対する免疫力が弱い子どもが多くなりました。そういう時代だからこそ、病気にかかりにくい健康な心と体が求められているのではないのでしょうか。」

## 園児（年長）にインタビュー



なかやま ゆうが  
中山 悠雅 くん



ひらの あいか  
平野 愛和 ちゃん

お外で遊んで家に帰ったら、いつも手洗いうがいはちゃんとしています。お熱が出たら嫌なので、インフルエンザにならないようにしたいです。

先生や、お父さんお母さんから手洗いうがいはちゃんとしないとダメと言われてるので、きちんと守ります。これからもちゃんと言っていることを聞いて、手洗いうがいをします。

## 免疫力を高める

外の園庭で、滑り台やブランコ、鬼ごっこなどをしながら元気いっぱい遊ぶ園児。「中に入ったらきちんと手洗いうがいをしてくださいね」と外遊びを終えた園児に先生が声を掛けます。園児は一目散に手洗い場に行き、慣れた様子で手洗いうがいを行っていました。「日ごろから手洗いうがいは徹底していますが、毎年インフルエンザが開始する時期になったら、園児たちにインフルエンザを意識付けるために、予防について話をします」と年長担当の内野先生は話します。

みのりこども園の給食は少しユニークです。単に栄養の摂取だけでなく、楽しく食べることをモットーにしており、セミバイキング方式を採用し、園児たちは

## 園長先生にインタビュー



幼保連携型認定こども園「みのりこども園」  
にしむら じょうほん  
西村 承品 園長

手洗いうがいはとても大切ですが、まずは、規則正しい生活と、きちんと3食を摂ることを心がけています。感染症の対策として、園内には空気清浄機や加湿器などは置いていますが、どうしても免疫力が落ちると病気になる。そういう機器だけに頼らず、健康な心と体をつくることを継続して行っていきたいと考えています。

# 医師に聞こう 「インフルエンザ」のこと

知ってるようで、意外と知らないインフルエンザ。今回は、柿添病院の柿添由美子医師に詳しく聞きます。



「インフルエンザについてきちんとした知識はありますか」と聞かれて、自信を持って「はい」と答えられる人は意外と少ないのではないのでしょうか。毎年、インフルエンザは流行りますが、当たり前になりすぎて、きちんとした予防対策、またかかってしまったからのことなど、意外とわからないことも多いのではないのでしょうか。これから冬場にかけて、

流行りますが、当たり前になりすぎて、きちんとした予防対策、またかかってしまったからのことなど、意外とわからないことも多いのではないのでしょうか。これから冬場にかけて、

医療法人 医理会 柿添病院  
小児科・小児外科  
柿添 由美子 医師

## 自分でできるインフルエンザの予防ってありますか？

- ・ 体力を落とさない。
- ・ 保湿を心がける。
- ・ バランス良い食事をとる。(毎食野菜や果物、ビタミンを取る)
- ・ 無理なダイエットしない。
- ・ 十分に睡眠を取る。
- ・ 保温し免疫を高める。お風呂で体の芯から温まる。
- ・ できたら、タバコを吸わない。(粘膜が傷むから)
- ・ できたら、お酒を飲み過ぎない。(免疫が下がるから)
- ・ 外出時、マスクとできたらメガネ(伊達メガネ)をする。
- ・ できたら人込みを避ける。
- ・ マスクの使用方法が大事。(左記マスクの使用方法参照)

## そもそもインフルエンザって予防しないといけないの？(だって、1週間くらいでよくなるんでしょ?)

はい、必ずしないといけません。まれに、肺炎を併発したり、人工呼吸が必要になったりする人もいます。特に高齢者は、命に関わることもあります。また、小さなお子さんはワクチンの抗体が付きにくく、けいれんをおこしやすいタイプが流行ることもあるので、必ず予防してください。

## その年にインフルエンザにかかったら、もう予防接種は受けなくていいの？

- ・ インフルエンザにはA型・B型もあるし、同じA型でも違う型が流行ることもあるので、かかった以外の型を予防するためには、予防接種を受けることをお勧めします。
- ・ 同じシーズンでA型にかかってB型にかかって、また、A型にかかった人もいます。

## それでも、インフルエンザにかかったらどうすればいいの？

- ・ 安静にし、消化の良いもの食べる。
- ・ 水分を多めにとる。
- ・ 早くお薬をもらい確実に服用する。
- ・ 人にうつさないようにする。
- ・ 十分に休養する。
- ・ 園児は熱が下がって、さらに症状が治まって次の日から数えて3日間は休む。
- ・ 小中学生は熱が下がって元気で2日間は休む。

## テレビで、もう少し後に予防接種をしたほうがいいと言っていたのですが、どうなんですか？

インフルエンザが流行り始めて予防接種しても間に合わないです。だいたい接種して1カ月くらいしないと抗体がつかないんです。赤ちゃんや乳幼児は、2回打ってもなかなかつかない人もいます。12月くらいになると、ワクチンが不足することもありますので、早めに予防接種をしてください。

## 予防接種を受けたんですが、インフルエンザにかかりました。受ける意味はあるんですか？

抗体獲得率100%のワクチンではないので、予防接種してもインフルエンザにかかることはあります。しかし60～70%は抗体を獲得できるといわれています。また、かかっても症状が軽く済むこともありますので、かかりつけの病院に確認して、なるべく早く接種しましょう。

## 教えて、お薬のこと！

(もしもかかったときに備え、お薬の服用について薬剤師に聞きました)



医療法人 医理会 柿添病院  
小児科 薬剤師  
近藤 香織

お薬の投与は、発症後48時間以内に開始します。種類は、内服薬(飲むお薬)、吸入薬(吸い込むお薬)、点滴の薬があり、どの薬にするかは主治医と相談して決めます。インフルエンザと一緒に細菌感染していると医師が判断した場合は、抗生物質も一緒に処方されることもあります。忘れると治りが遅くなるので、忘れず確実に使用してくださいね。

## 知っておきたいマスク使用方法

皆さんマスクの正しい使用方法をご存知ですか。ここでは正しいマスクのはずし方を紹介します。



使い終わったマスクには赤く塗っているような、とてむたくさんのウイルスが付いています。



マスクの本体に触れないようゴムを持ち、ビニール袋に入れて口をきちんと縛ってください。



きちんと縛っているのを確認して、ゴミ箱に捨ててください。

### 手洗いうがい

顔を洗う  
(化粧をしていますが)

もう一度手を洗う

**NG**

やってはいけないこと  
マスクにはウイルスがいっぱい付いています。このような行為は感染拡大につながるので絶対に行わないでください。



直接マスクの部分に触れる。



あごにマスクを付ける。



ひじにマスクを付ける。



ポケットにマスクを入れる。

## 妊婦や赤ちゃんは予防接種できるの？

### 妊婦



- ・ もちろん予防接種できます。予防が大事です。
- ・ 妊娠7カ月までは、あまりお薬は使いたくないけど、必要なときは必要最小限で使います。
- ・ 市販薬を自分の判断で服用したりしないでください。

### 赤ちゃん



- ・ 生後6カ月以降に接種できます。年に2回しますが、なかなか抗体が付きにくいのが現状です。
- ・ 12歳までは2回、13歳以降の中学生は1回、平戸市から補助が受けられます。(広報ひらど10月号P21参照)

10年〜40年周期で流行るといわれている新型インフルエンザ。前回流行ってから来年で10年を迎えようとしています。現状の状況や対策はどうか、長崎県北保健所の所長に話を聞きます。

# 知っておこう

## 「新型インフルエンザ」のこと

### 新型インフルエンザにもしっかり備える。

新型インフルエンザとは、今までヒトが感染したことのない新しいタイプのウイルスによって引き起こされるインフルエンザのことです。季節性インフルエンザと異なり、全てのヒトが抵抗力(免疫)を持っていないため、世界的大流行(パンデミック)し、健康被害に伴う社会的影響をもたらすことが心配されています。

記憶に新しいところでは、2009年に、メキシコで最初に確認された新型インフルエンザ(A/H1N1)が日本でも大流行しました。しかし、2011年4月1

日からは、通常の季節性インフルエンザとして対応しています。

現在も感染力が強く、感染した野鳥や鶏が死亡してしまうような重篤な症状を引き起こす高病原性鳥インフルエンザが、アジアを中心に散発しており、感染した鳥に濃厚接触したヒトが感染し、死亡したり、重い症状を引き起こしたりしている例が報告されています。

このような病原性が高い鳥インフルエンザウイルスが変異して、ヒトからヒトに効率よく感染する力を持った新型インフルエンザ

の発生が心配されています。

新型インフルエンザ発生に備え、国や県、市ではさまざまな対策を取りまとめ、おおよそ健康の保護や生活に及ぼす影響が最少となるよう取り組んでいます。



長崎県北保健所  
ごとう ひさし  
後藤 尚 所長

「政府広報オンライン」より

#### 新型インフルエンザと季節性インフルエンザの違い

項目	新型インフルエンザ	季節性インフルエンザ
発病	急激	急激
症状(典型例)	重篤度が季節性インフルエンザより高い可能性がある	38℃以上の発熱、咳、呼吸器症状、頭痛、関節痛など
潜伏期間	発生後に判明	2〜5日
人への感染性	強い	あり(風邪より強い)
発生状況	大流行性/パンデミック	流行性
致命率※	季節性インフルエンザより高い可能性がある	0.1%以下

※致命率=一定期間における当該疾病による死亡者数÷一定期間における当該疾病のり患者数×100

### 命を守るためにも

「インフルエンザぐらい誰でもかかるけん、何もせんでも大丈夫」「あんまり熱も出とらんし、病院に行かんでもよか」と自分勝手な考えを持ってないでしょうか。このような考えは、感染を拡大させるリスクとなります。もし、乳児や高齢者、重い病氣の人に感染すると、尊い命を奪う可能性もあるのです。自分勝手な考えは、それほど危険な行為であることをもう一度理解しなければなりません。

インフルエンザは、普段の体調管理と予防対策である程度防げます。また予防接種をすることで、かかっても軽く済む場合もあります。これから流行するであろうインフルエンザに対して「かからない」「うつさない」ため、感染症の正しい知識や普段の衛生習慣、病氣にかかりにくい健康な体を身に付けてください。自分自身やあなた大切な人の命を守ることもつながります。



インフルエンザ予防接種を受ける赤ちゃん。