

インフルエンザ等のかぜ症候群の対応と予防について

令和元年7月1日

南アフリカも急に寒くなり風邪が流行するシーズンとなりました。プレトリア周辺でも6月中旬から風邪症状で医療機関受診や自宅治療をお勧めする方が増えてきました。

現在在留邦人の中では、39℃以上の発熱、悪寒、全身関節痛、咳、鼻水、頭痛などインフルエンザ様の症状の方でも、必ずしもインフルエンザの確定診断に至ったケースは多くありませんが、インフルエンザと同様数日発熱が続くケースも見受けます。

南ア国内では、6月中旬よりインフルエンザ患者の急増が報告されており、その約9割は季節性インフルエンザA型(H3N2)です。その次にA型(H1N1)が検出されており、これは2009年に新型インフルエンザ（豚インフル）と言われていたものですが、現在はインフルエンザ予防接種（3価、4価とも）にも含まれている季節性インフルエンザになっています。

南ア在住の皆様も、予防に心がけ、インフルエンザに限らず、かぜ症候群になった場合にはまずは安静にして、十分な睡眠・休養をとる

脱水症状になりやすいため、水分を十分にとる

ことを基本にし、解熱剤や抗ウイルス剤の使用の可否等は信頼できる医療機関にご相談ください。また以下のようなハイリスクと考えられる方は、とくにインフルエンザの場合、重症化することがありますので、より予防に注意を払い、発症した場合早めに近医にご相談されることをお勧めします。

（ハイリスク）乳幼児、高齢者、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、ステロイドなどの免疫抑制剤服用者、HIV陽性など免疫不全症候群などの方

【かぜ症候群の予防】

1 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。目安として20秒くらいは流水で洗いましょう。インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

2 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい当地の室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

3 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

4 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

5 うがいについて

咽頭部に付着したウイルスは20分ほどで体内に入っていきますのでインフルエンザ予防としては効果は疑問です。ただ口腔内の乾燥を防ぐ意味ではうがいを行ってもよく、その意味でこまめに水分を摂取するというだけでもいいでしょう。

6 マスクと咳エチケット

感染を拡大しないために特に職場など人が集まるところでは風邪症状の方は、咳エチケットを心がけましょう。

咳エチケット <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえるをお守りください。マスクは他人に移さないという意味と自分自身の口や鼻への加湿という意味で効果があります。

【インフルエンザの症状について】

インフルエンザの症状は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状。鼻水、喉や胸の痛み。時に下痢・腹痛。などですが、その他のかぜ症候群でも同じような症状が出る場合があります。詳しくは以下の資料をお読みください

インフルエンザの基礎知識 (厚労省, PDF:671KB)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/file/dl/File01.pdf>

インフルエンザに関する総括的なQ&Aは以下をご参照ください

厚労省インフルエンザQ&A

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

【インフルエンザ発症後の登校・出勤について】

インフルエンザウイルス拡大を防ぐため またインフルエンザなどの一部のウイルス感染症後に免疫力低下のため通常より様々な感染症になりやすい状態になることもあり、強いかぜ症候群に罹患したりインフルエンザ発症が確定した場合は、日本の学校保健安全法「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過してから」に準じ、自宅待機することをおすすめします。

在南アフリカ日本国大使館医務官 中村燈喜
toki.nakamura@mofa.go.jp