

去年は秋から流行！今から始めるインフルエンザ対策

インフルエンザは冬の感染症というイメージがありますが、2025 年度は例年より早く流行が始まり、秋から感染者が増えました。感染が広がってから対策を始めるのではなく、流行前から備えておくことが重要です。自分自身の健康を守るだけでなく、職場内での感染拡大を防ぐためにも、本格的な流行シーズンを迎える前から備えましょう。今回は、日頃からできる感染予防や感染した際の対応について確認し、安心して秋冬シーズンを迎えましょう。

➤ 風邪症状とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することもある。

医療機関受診の目安は、①比較的急速に 38℃以上の発熱、②せき・のどの痛み・関節の痛み、③全身の倦怠感、④呼吸困難または息切れがある などが挙げられます。気になる症状があれば、早めに受診しましょう。

➤ 今日からできる感染予防

- ・ 流行前の**ワクチン接種**：発症した場合に重症化予防に有効、発症する可能性を低減する効果も期待できます
- ・ **手洗い**：インフルエンザウイルスを物理的に除去するのに有効、感染対策の基本！
- ・ 室内の換気、適度な**湿度の保持**：空気が乾燥すると気道粘膜の防御能力が低下、湿度の目安は 50～60%
- ・ 十分な**睡眠**とバランスのとれた**食事**：栄養と休養を十分にとり、免疫力を高めるよう日頃から心がけましょう



➤ 職場で感染を広げないために

一般的に発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスを排出しています。インフルエンザに罹患していることが判明したら、無理に出勤や外出をせず、咳が出る時にはマスクをつける、1 時間に 1 回程度を目安に部屋の換気をするなど、他の人にうつさない対策を行きましょう。

皆さんの職場は、体調が悪いときに「早めに相談しよう」と思える雰囲気がありますか？自分自身だけでなく、家族の体調不良が重なったときなど「また迷惑をかけてしまう・・・」と相談をためらうことがあるかもしれません。しかし、無理をして出勤することで、結果として職場全体に感染が広がり、業務遂行への影響が大きくなる可能性があります。感染対策は、1 人で頑張るものではありません。日頃からあいさつや感謝の言葉、声掛けなどコミュニケーションを大切にし、お互いを尊重しあう関係づくりを心掛けることが、困ったときにも安心して相談できる職場づくりに繋がります。

よくある質問

Q. 部下からインフルエンザに感染したと報告を受けました。出勤停止の指示を出すべきなのでしょうか？

A. インフルエンザ感染症は第 5 類感染症に分類されるため、**法的に一律の就業制限は定められていません。**

しかし、学校保健法では、発症後 5 日間かつ、解熱後 2 日間は出席停止としています。つまり、その期間は他者感染のリスクが高いことには変わりありません。社内での集団感染を予防するためにも、事業場ごとに就業規則を規定するとともに、症状がある間は出勤を控えられるよう配慮することが望まれます。

