

季節到来！職場のインフルエンザ対策



寒さも本格的にそして、空気も乾燥し始めるこの季節に流行し始めるのがインフルエンザです。感染者は毎年1,000万人以上にものぼります。インフルエンザは、感染力も強く症状も風邪より重症です。かからない・うつさない対策が必要です！！

～風邪とインフルエンザの違い～

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年中	12月～3月
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	37℃台の微熱	38℃以上の高熱
主な症状	くしゃみ、咽頭痛、鼻汁、鼻閉	咳、咽頭痛、鼻汁、筋肉痛、全身倦怠感、食欲不振、頭痛、関節痛など

ポイント

疑わしい症状があれば早めに医療機関を受診をしましょう
(※発熱後12時間程度経過しないと
しい検査結果でないこともあります)
抗インフルエンザ薬は、発症から
48時間以内の服用が望ましいです。
市販では購入できません。

～感染経路～

【飛沫感染】

感染者がくしゃみや咳をすることにより、ウィルスが含まれたつばなどの小さな水滴(飛沫)が放出される。別の人がこれを鼻や口から吸いこむことで感染する。
例)満員電車・職場・学校など



【接触感染】

感染者がくしゃみや咳を押さえた手で周囲の物に触れてウィルスが付着。別の人がこれを触りウィルスが手に付着。その手で鼻や口を触り粘膜から感染する。
例)つり革・電気のスイッチ・ドアノブなど



～働いている人がかかったら～

【職場内の蔓延や病欠者の多発により業務に支障をきたさないようにルール作りをしましょう！】

- ・対人距離を保つ：飛沫感染は、感染者から1～2mの範囲内でおこりやすい。症状がある場合の業務の在り方を検討し、急な出張や会議は控える。
- ・入室防止：職場に入る前に従業員や訪問者は検温を行う。職場の取り決めの以上の体温が認められた場合は、出勤を控える。
- ・手洗い：外出からの帰宅・帰社後の手洗いの徹底。
- ・咳エチケット：ティッシュやハンカチで口や鼻を覆い、他者から顔を背け1～2m以上離れる。ハンカチがない場合は、袖口で押さえるなどして飛沫の拡散を防ぐ。
- ・清掃・消毒：机、ドアノブ、スイッチ、手すり、エレベーターのボタンなど不特定多数の人が触れるところは、最低1日1回70%エタノールまたは、次亜塩素酸ナトリウムで拭き取り清掃を行うことが望ましい。また、出入り口に速乾性消毒用アルコール製剤を設置することも有効。
- ・代替要員の確保：家族の状況(乳幼児や高齢者との同居の有無等)による欠勤可能性大の検討。
- ・出勤停止：法律では出勤停止期間までは定められていないが、学校保健法にのっとり「発症した後5日を経過し、かつ解熱した2日を経過するまで」とすることが適している。

出席停止期間早見表(児童・生徒の場合)

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過			
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	解熱	1日目	2日目							登校OK
発症後2日目に解熱した場合	解熱	1日目	2日目							登校OK
発症後3日目に解熱した場合	解熱	1日目	2日目							登校OK
発症後4日目に解熱した場合	解熱	1日目	2日目							登校OK
発症後5日目に解熱した場合	解熱	1日目	2日目							登校OK

- ※発熱した日は、カウントしません。
- ※最短で、6日間の休みになります。
- ※解熱をいつしたかがポイントです！



～インフルエンザに負けないための食事～

食事を一日3食きちんと栄養バランスを考えながらとることがインフルエンザウイルスに勝つための基本です。

抵抗力をつけるためにビタミン豊富な食事をとりましょう。

■ビタミン類の働き

緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンやビタミンCは、粘膜や皮膚を健康に保ち、抵抗力を高めてくれます。
(豊富に含まれるもの:小松菜・ほうれん草・人参・春菊・青梗菜など)



■たんぱく質の働き

体を作る材料となり体を温める効果と体力をつけるのに役立ちます。
(主な食材:肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)



■万が一インフルエンザにかかってしまったら・・・

1.水分補給！

気づかないうちに水分を失っています。こまめな水分補給を！

2.消化吸収の良いものを！

油濃いものや食物繊維の多いものは少し控えて(お粥、うどん、白身魚、卵、豆腐、牛乳など)

3.ビタミンたっぷりメニューを！

新鮮な緑黄色野菜、果物など



今日のレシピ



鮭とちんげん菜の豆乳スープ

良質なたんぱく質を含む鮭と豆乳、β-カロテンやビタミンCが豊富なちんげん菜を組み合わせる抵抗力アップに役立つ一品です。

<材料>

- (1人分)
生鮭 60g
a (酒小さじ1杯 / 食塩 適宜)
ちんげん菜30g
豆乳 150ml 水50ml
酒小さじ1杯 / 食塩 適宜

<作り方>

1. 鮭は一口大に切ってaをふって10分ほど置く。
2. ちんげん菜は4cm長さに切る。
3. なべに水を入れて、2をさっと煮て、1と入れ、酒をふり入れて蒸し煮にする。
4. 鮭に火が通ったら、アクを除き、豆乳を加えひと煮する。味を見て食塩で調味する。

※養価:エネルギー:181kcal 蛋白質:16.2g 脂質:4.9g 食塩:0.8g



JA鹿児島県厚生連地域医療推進部
〒890-0061
鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101
FAX 099-806-1107

JA鹿児島県厚生連 新築図



平成30年春・竣工予定