



従来型のコロナウイルス感染症は冬に突出して流行していることから、新型コロナウイルスも冬期に大きな流行が起こることが予測されています。一方、季節性インフルエンザは例年12～3月にかけて流行し、いったん流行し始めると短期間で蔓延します。今冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備える必要があります。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
特徴的な症状	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5日前後）
無症状での他者への感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でも、ウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5～6日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発病後2、3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症～中等度	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる	開発中であるものの、現時点では有効なワクチンは存在しない
治療	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、パロキサビル、マルボキシル	軽症例については、確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中
急性呼吸窮迫症候群の合併	少ない	しばしばみられる

※日本感染症学会提言「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」を参考に作成

感染経路

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。

《飛沫感染》 感染者の咳やくしゃみ、会話などにより飛び散ったウイルスを、鼻や口から吸い込むことで感染します。

《接触感染》 感染者が触れるなどでウイルスが付着した物に未感染者が触って手に付着し、その手で目、鼻、口を触ることで感染します。

感染しやすい場面： 屋内などで十分な距離を開けられない状況（密閉・密集・密接）で一定時間を過ごすとき。

ウイルスが付着しやすい場所： ドアノブ、電源スイッチ、エスカレーターの手すりベルト、タッチパネル、つり革など、みんなが触れるところ。



予防の決め手は、予防接種と感染対策

予防接種

インフルエンザは、予防接種により発症や重症化を予防することがある程度可能です。インフルエンザの予防接種を受けて、インフルエンザと新型コロナのダブルパンチを防いでください。

予防接種を受けてから免疫ができるまでに約2週間かかります。流行する前（10月以降）に受けるようにしましょう。

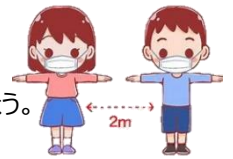
※厚生労働省は、今年は65歳以上の方から優先的に予防接種を行うようお願いしています。



感染対策

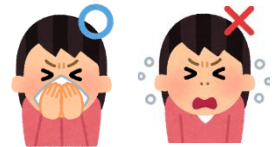
◆ 人との距離を保ち、「3つの密」を避ける

密閉・密集・密接の「3密」を避けることが、感染の拡大を防ぎます。1つでも感染の危険は高まりますが、3つの密が重なるとより感染しやすくなります。できるだけ、「ゼロ密」を目指しましょう。



◆ マスク着用で「咳エチケット」を守る

咳やくしゃみをするとき、他の人に移さないようにマスクなどで口や鼻を覆い、感染を広げないように工夫する行為を「咳エチケット」といいます。



◆ しっかり「手洗い」をして、ウイルスを除去

ウイルスから身を守り、周囲に広げないためにもっとも重要なのが「手洗い」です。

手洗いのタイミング

- 公共の場から帰った時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- 食事前後
- 病気の人のケアをした時 など

ハンドソープによる手洗い効果

※手洗いなしと比較した場合

手洗いの方法	残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個 (約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ1回	数100個 (約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すぎ1回	数10個 (約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すぎを2回繰り返す	数個 (約0.0001%)

※森功次他：感染症雑誌、80:496-500,2006 から作成



◆ 生活習慣を改善する

バランスの良い食生活を送る、適度に運動をする、歯磨きなどで口の中を清潔に保つ、十分に睡眠をとるなど、規則正しい生活を送ってからだの抵抗力を高めましょう。

急な高熱など、感染が疑われるときは、まずは電話で「かかりつけ医」に相談の上、すぐに指定の医療機関を受診しましょう！