

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

インフルエンザ感染を予防しましょう！

Get on Board with Flu Prevention!

毎年秋から冬にかけて、インフルエンザの流行シーズンです。昨年はいつもより流行が早く、10月中旬から感染が広がっていました。人の移動が多い年末年始もあり、感染症などが流行しやすくなります。

インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、感染力も強く、仕事を休まないといけません。感染を防ぐためには、原因となるウイルスをからだに侵入させないことが重要です。

インフルエンザの感染を広げないためには、一人ひとりが「かからない」「うつさない」の対策を実践しましょう。また、インフルエンザとコロナ感染症、風邪の区別も難しいので、潜伏期間や感染経路、症状、検査方法、治療をまとめましたので参考にしてください。

Autumn to winter each year is influenza (flu) season. Last year, the outbreak started earlier than usual, and infections started spreading from mid-October. Because there is a lot of travel around the New Year holidays, viral diseases tend to spread more easily.

The flu is accompanied by high fever and joint pain, has strong infectivity that often forces you to stay at home. To prevent infection, it is important to block the flu virus from entering your body.

In order to contain the spread of infection, each and every one of us must take the measures to avoid “catching it” and “passing it on to others.”

Since it is difficult to distinguish between influenza, COVID-19, and the common cold, we have summarized their characteristics, including incubation period, routes of transmission, symptoms, testing methods, and treatments, for your reference.

予防していても感染してしまうことがあります。その時の対応についてお話しします。

Even if you take preventive measures, you may still become infected. Here is what you can do if you catch the flu.

インフルエンザは、熱が出てから48時間以内であれば抗インフルエンザ薬(タミフルやリレンザなど)の効果(インフルエンザウイルスの増殖を抑える)が期待できます。

For influenza, if you can start treatment with anti-influenza drugs (such as Tamiflu or Relenza) within 48 hours after the onset of fever, you can expect it to be effective (suppressing the multiplication of influenza viruses).

しかし、発症後すぐに受診しても検査で陽性が出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診する方が良いと思います。

インフルエンザは咳で空気中に飛び散ったウイルスからも感染します。法律的には、インフルエンザ感染に対して出勤停止期間は定められてはいませんが、基本的には個々の会社の就業規則に従うことになります。ときにはすぐに報告し、指示を仰いでください。

感染を広げないために休養を推奨される期間は、「発症後5日が経過し、さらに解熱後2日が経過するまで」とされています。

発症日は日数に含めず、発症翌日を1日目としてカウントします。つまり、発症から最低でも5日は休む必要があり、その後、熱が下がってから更に2日間、熱が再発しないことを確認しながら安静にすることです。

However, the test may not show positive yet if you visit a doctor immediately after symptoms appear, so it is generally better to visit after at least six hours have passed. The flu can also be contracted from viruses dispersed into the air by coughing.

There is no law for flu patients to be quarantined from work, but in principle, you must follow your company's work regulations. When you find out you are infected, report it immediately and follow the instructions you are given.

To prevent the spread of infection, it is recommended to follow the advisory of “resting until five days have passed since the onset of symptoms, and a further two days since the fever has been subsided.” Here, the day of onset is considered Day 0, and the day after onset is counted as day one. In other words, you need to rest for at least five days from onset, and then remain at rest for another two days after the fever has gone down, making sure that symptoms are not recurring.

新型コロナウイルス感染の場合も出勤停止期間は定められてはいません。こちらも会社の就業規則に従うことになります。

感染拡大予防のために推奨されているのは発症日を0日目として5日間は外出を控える。5日目に症状が続く場合は、解熱・症状軽快後24時間経過まで外出を控えることです。

There is likewise no legally fixed period for COVID-19 patients being quarantined from work. Again, you must follow your company's work regulations.

To help prevent the spread of infection, it is recommended that you refrain from going out for five days, counting the day of onset as day zero. If symptoms persist on day five, you should avoid going out until 24 hours have passed after your fever has gone down and symptoms have improved.

|                               | かぜ   | インフルエンザ  | コロナ感染症   |
|-------------------------------|--|--|--|
| 潜伏期間<br>Incubation period     | Common cold<br>2-4日間<br>2-4 days                         | Influenza<br>2-5日間<br>2-5 days   | COVID-19<br>1~14日間<br>1-14 days  |
| 感染経路<br>Route of transmission | 飛沫感染<br>接触感染<br>Transmission through droplets or contact | 飛沫感染<br>接触感染<br>Transmission through droplets or contact   | 飛沫感染<br>エアロゾル感染<br>接触感染<br>Transmission through droplets, aerosols, or contact           |
| 症状<br>Symptoms                | 発熱・咳・咽頭痛・鼻水<br>Fever, cough, sore throat, runny nose     | 高熱・関節痛・筋肉痛・咳・咽頭痛・鼻水など<br>High fever, joint pain, muscle pain, cough, sore throat, runny nose, etc. | 発熱・筋肉痛・倦怠感・咳・咽頭痛・頭痛など<br>Fever, muscle pain, fatigue, cough, sore throat, headache, etc. |
| 検査方法<br>Testing method        | なし<br>No specific test                                   | 抗原検査<br>Antigen test, PCR test   | PCR検査<br>Antigen test, PCR test  |

|                 | 対処療法<br>Symptomatic treatment (treating symptoms as they appear) | 抗インフルエンザ薬<br>Anti-influenza medication and symptomatic treatment to symptoms) | 対処療法<br>Symptomatic treatment (according to symptoms) |
|-----------------|--|---|---|
| 治療<br>Treatment |  |   |   |
|                 |  |   |   |

病気になる感染経路についてお話しします。

We will discuss the routes of transmission that lead to illness.

#### 飛沫感染 Transmission from droplets

ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着します。通常2メートル以内の距離で感染します。

Droplets containing viruses stick to exposed membranes such as the mouth, nose, and eyes. Infection usually occurs within a distance of around two meters.

#### エアロゾル感染 Transmission from aerosols

飛沫よりも細かい5マイクロミリメートル(0.005ミリ)未満の粒子がしばらくの間、空気中を漂い、その粒子を吸い込んで感染します。2メートル以上の離れた距離にまで感染が広がる可能性があります。

Particles smaller than 5 micrometers (0.005 mm), which are finer than droplets, can remain suspended in the air for some time. Infection occurs when these particles are inhaled. With aerosols, infection can spread further than two meters.

#### 接触感染 Infection through contact

ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手で目・鼻・口などの露出した粘膜を触ることにより感染します。

This type of transmission occurs either by directly touching droplets containing viruses or by touching surfaces contaminated with viruses and then touching exposed membranes such as the eyes, nose, or mouth with those hands.

発熱したり咳が出たり何かしらの症状がでた場合は、

If you develop a fever, cough, or any other symptoms:

①安静にして十分な休養をとりましょう。とにかく寝る事が大切です。

①Rest and get plenty of sleep. Sleep is very important.

②熱への対処は、首や脇の下や足の付け根には太い動脈が通っていますので、その部分を保冷剤や氷水などで冷やすと良いです。解熱剤の使用は避けたいのですが、高熱(38.5分以上)が続いて食事や水分が十分に取れない場合は脱水の危険もあるので、医師に処方された解熱剤を使うようにしてください。

②To counter fever, cool areas where large arteries run, such as the neck, underarms, and groin, using cold packs or ice water. You should ideally avoid using fever-reducing drugs, but if a high fever (38.5° C or higher) continues and you cannot take enough food or fluids, there is a risk of dehydration, so use antipyretics prescribed by a doctor.

③熱が高い場合、いつもより多くの水分が体の外に出てしましますので、こまめに水分を取ってください。お水だけではなく、電解が入った経口補水液なども飲んでください。

③When your fever is high, you lose more fluid than usual from your body, so drink fluids frequently. It is advised to take oral rehydration solutions containing electrolytes, on top of simple water.

④食事は無理に取る必要はありません。食べられるときに食べられる物を口にするようにしましょう。口当たりの良いゼリーやアイスクリーム、うどんやお粥など、食べやすいものならなんでも構いません。

④You do not have to force yourself to eat. Eat what you can, when you can. Anything that is easy to eat, such as jelly, ice cream, udon noodles, or rice porridge, is fine.

適切なマスクの着用、丁寧な手洗い、うがいなどの感染予防をしっかりとすること、免疫力を落とさないために栄養バランスを考えた食事を取り、良い睡眠を取り、笑う(笑うと免疫が上がります)ことを行ってください。日々の行動が感染予防につながります。ますます寒くなりますので、感染対策をしっかりと行い、体調管理に努めてください。

Wear masks appropriately, wash your hands carefully, and gargle to prevent infection. To keep your immunity from declining, eat a well-balanced diet, get good sleep, and laugh (laughter helps boost immunity).

Your everyday actions contribute to infection prevention. As it gets colder and colder, tighten your control on prevention, and pay close attention to managing your health.