

急激に寒くなり、体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか。気温の低下とともに、空気が乾燥し、インフルエンザが流行する季節になってきました。インフルエンザの症状や予防法を把握し、早めに対策を行うことが大切です。



●インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
発熱	高い(38℃以上)	ないもしくは軽微
主な症状	かぜの症状に加え、発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など全身症状	のどの痛み、咳、鼻水など局所症状
発症	急激	ゆっくり
合併症	気管支肺炎、肺炎など	ほとんどない
発生状況	流行性	通年性



●インフルエンザウイルスの種類

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、流行の原因となるのはA型とB型です。A型のうち、流行しているのは、A/H3N2(香港型)と、A/H1N1(ソ連型)の2種類です。これらのウイルスはさらにそれぞれの中で、小さい変異をしています。B型は2種類(山形型、ビクトリア型)ですが、同様にその中でさらに細かい型に分かれます。

これらのウイルスが同時期に流行することがあるため、同じシーズンの中でA型インフルエンザに2回かかったり、A型インフルエンザとB型インフルエンザにかかったりすることがあります。また、それぞれの細かい型に対する免疫反応(抵抗力)は少しずつ異なるので、人はインフルエンザウイルスの変異に追いつけず何回もインフルエンザにかかることがあります。

●インフルエンザの予防

★流行前にインフルエンザワクチンを接種

★人込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、人込みや繁華街への外出を控えましょう。

★室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

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。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。

★十分な休養、バランスの良い食事

バランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

★うがい、手洗いの励行

帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防のためにお勧めします。

★咳エチケット

咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

- ・咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむける。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにゴミ箱に捨てられる環境を整える。
- ・咳をしている人にマスクの着用を促す。
- *咳エチケット用のマスクは、不織布(ふしょくふ)製マスクの使用が推奨されます。



●治療法について

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から 48 時間以内)に開始すると、発熱期間は通常 1~2 日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから 2 日(48 時間)以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間(服用する日数)を守ることが重要です。

また、タミフル、リレンザ、イナビルは予防投与も可能です。

商品名	剤型	特徴
タミフル	カプセル・ドライシロップ	1 日 2 回 5 日間服用
リレンザ	吸入薬	1 日 2 回 5 日間吸入
イナビル	吸入薬	1 回 2 吸入で 1 日間吸入
ラピアクタ	点滴	経口・吸入投与が困難な場合



＜インフルエンザの治療薬＞

●インフルエンザワクチンの接種について

★接種回数とは？

13 歳以上の方は、1 回接種を原則としています。

13 歳未満の方は、2 回接種です。

★ワクチンの効果・有効性について

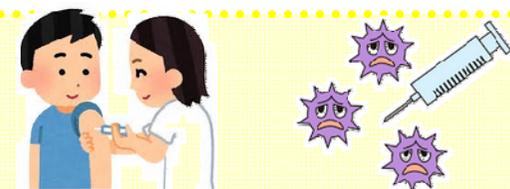
インフルエンザにかかる時は、インフルエンザウイルスが口や鼻あるいは目の粘膜から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が出現します。この状態を「発病」といいます。インフルエンザワクチンには、この「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、麻しんや風しんワクチンで認められているような高い発病予防効果を期待することはできません。発病後、多くの方は 1 週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に基礎疾患のある方や高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。

インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。

★いつ接種するのがよいか？

日本では、インフルエンザは例年 12 月~4 月頃に流行し、例年 1 月末~3 月上旬に流行のピークを迎えますので、12 月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。なお、今年度については、昨年度以前と比較して H3N2 亜型株の製造開始が例年よりも遅れたことから、12 月中旬以降にも、新たにインフルエンザワクチンが供給される可能性があります。仮に 12 月中旬までに接種をできなかった場合であっても、引き続き接種の機会があると考えられます。



●インフルエンザにかかってしまったら？

- 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- 咳やくしゃみ等の症状のある時は不織布製マスクを着用しましょう。
- 人込みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

