



朝晩の気温が低く、空気が乾燥してくる時期になってきました。この時期は、体調を崩して風邪をひく方も多いのではないのでしょうか。今回は毎年冬に流行するインフルエンザについてご紹介します。インフルエンザにかからないよう流行前からしっかり予防していきましょう。

●インフルエンザウィルスのA型とB型の違いって？

インフルエンザウィルスにはA型、B型、C型の3種類が存在します。毎年、冬場を中心に流行を繰り返すのは、A型とB型です。A型は人畜共通ウィルスであり、B型はヒトのみを宿主とされています。シーズン当初の流行はA型が多く、2月以降にB型の流行が見られることが多いです。

●インフルエンザかなと思ったら？

「インフルエンザかな？」と思われる場合は、近くの小児科・内科を受診しましょう。周りの人にうつさないよう、マスクをしていきましょう。普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ

- 頭痛  
発熱(38℃以上)
- 悪寒
- 筋肉痛、関節痛



風邪

- くしゃみ、鼻閉、鼻水が顕著
- 咽頭痛

- ◆風邪では上気道症状が全身症状に先行するが、インフルエンザでは全身症状に続いて上気道症状がみられます。
- ◆風邪は散发性に発生するのに対し、インフルエンザでは流行性がみられます。

●インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染	感染した人がせきをする事で飛んだ飛沫に含まれるウィルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウィルスが体内に入り込みます。
接触感染	感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に触ったドアノブ、スイッチなどに触れると、その場所にウィルスが付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウィルスが体内に感染します。

●症状が重くなりやすい人は？

お年寄り・お子さん・妊婦さん・慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった持病のある方は、症状が重症化しやすく、最悪の場合は死に至ることもあります。

●インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

【飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つ】

- ・人が多く集まる場所からかえってきたときには手洗いを心がける
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒する
- ・栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておく



【予防接種】

予防接種は発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的に5ヶ月ほどです。また、流行するウィルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

【インフルエンザワクチンが今年から変わります】

インフルエンザウィルスには亜型(種類)が存在します。新しい亜型が出てくると感染の大流行を起こします。これまでのワクチンは3価ワクチンといって、3つの株(A型2種類、B型1種類)からなるワクチンでした。今年からは4価ワクチン(A型2種類、B型2種類)に変更になり、より多くのインフルエンザウィルスに対応できるワクチンになりました。

●治療薬について



現在インフルエンザの主なお薬は4種類あります。タミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタというお薬です。タミフル、リレンザ、イナビルは予防としても使用できるお薬です。粉薬、カプセル、吸入、点滴など剤形も様々です。

●インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？

「他の人にうつさない」ことが大事です。同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

- ・感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- ・せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- ・家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話は、こまめに手を洗いましょう。
- ・熱が下がった後も、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

<参考>

e-mediceo (<https://www.e-mediceo.com/diweb/commentary/influenza/index.html>)

病気が見える vol.6 免疫・膠原病・感染症

厚生省 HP

([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/influenza/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/influenza/index.html))