

インフルエンザ注意情報

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。このウイルスは、A型、B型、C型に大きく分けられます。A型とB型は冬に流行しますが、特にA型は、数十年ごとに新型ウイルスが出現し、世界的な大流行を起こすことがあります。C型は季節に関係なく散発的に発生します。

■インフルエンザの感染経路

インフルエンザの感染経路には、手指などを介する「接触感染」や、ウイルスを含んだ咳やくしゃみのしぶきを介する「飛沫感染」があります。さらに、最近では感染した人が吐いた息に含まれるインフルエンザウイルスが付着した非常に小さな粒子が長時間漂い、それを吸い込むことで感染する「エアロゾル感染」の可能性も指摘されています。

インフルエンザの症状

インフルエンザの典型的な症状は、38°C以上の発熱、関節痛や筋肉痛、頭痛、倦怠感などの全身症状、鼻水、のどの痛み、咳、などの気道症状です。
軽症の場合は、あまり発熱がなく、鼻水やのどの痛み、咳だけのこともあります。
また、インフルエンザにウイルスに感染しても、症状が現れなかったり、ごく軽く済んだりする無症候性感染の場合も少なくないとされています。



■ インフルエンザの合併症

インフルエンザは、合併症が起こって重症化することがあります。特に、乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合は、インフルエンザに伴って起こる危険な合併症に注意が必要です。

● インフルエンザ脳症

乳幼児で起こることがあります。インフルエンザウイルスの感染に伴って、発熱、感冒症状、嘔吐、下痢といったウイルス感染症によくみられる症状に加え、意識障害、けいれん、異常行動・言動などの神経症状が挙げられます。重症の意識障害ではずっと眠った状態で、手足をつねっても目覚めない状態になります。軽症の場合は、視線が合わない、幼児ならあやしても笑わない、年長児では自分の名前が言えない、場所がわからないなどの症状が典型的です。また、両親がわからない、幻覚を見る、意味不明な言葉を発する、異常におびえる、突然怒ったり泣いたりするといった言動や行動が見られることもあります。急に発症して悪化するタイプの場合は、発熱から1～2日以内にこのような症状が出てどんどん悪化しますが、数日かけて発症するタイプの場合は、いったん症状が治まり、3～7日後に急性脳症の症状が明らかになります。

これらの症状が現れた場合は、速やかに医療機関を受診してください。

● 肺炎

高齢者に多くみられます。インフルエンザウイルスの感染によって、気道粘膜の免疫の働きが低下し、肺炎の原因となる細菌が肺に侵入しやすくなることで起こります。肺炎が起こると、熱や咳が長引き、黄色や緑色の膿のような痰が出たり、息苦しさや胸の痛みが起こります。ただし、高齢者では、微熱が続いたり、体調が悪かったりするだけの場合があります、気付きにくいいため注意が必要です。

インフルエンザの予防

■ インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザの予防で最も重要なのが、インフルエンザワクチンの接種です。インフルエンザワクチンを接種すると、発症の危険性を50～60%減少させることができるとされています。また、発症した場合にも重症化を防ぐ効果が期待できます。

インフルエンザワクチンを接種すると、摂取の約2週間後から血液中にインフルエンザウイルスを攻撃する抗体が増え始め、1～2か月後にピークを迎えます。その後、抗体は緩やかに減少していきます。日本でのインフルエンザの流行は、例年1～2月が多いことから、その前年の11～12月までに接種を済ませるのが望ましいといえます。

生後6か月から12歳までの子どもの場合、1回目の接種から2～4週間あけて、2回目を接種します。このことを考慮して摂取時期をきめるとよいでしょう。

高齢者では、肺炎の合併を防ぐために、肺炎球菌ワクチンの接種を受けることが勧められます。

■ 日常生活での注意点

● 手洗い

流水とせっけんによる手洗いは、手に付着したウイルスを洗い流す効果があります。また、アルコール手指消毒剤による消毒も、インフルエンザウイルスに対しては有効です。

● マスク

飛沫感染の予防や、人への感染を防ぐためには、不織布のマスクを着用することが大切です。また、マスクをしていないときに、咳やくしゃみが出る場合は、ティッシュペーパーや衣類の袖で口と鼻を覆い、人にうつさないようにする「咳エチケット」を心がけましょう。

● 規則正しい生活

インフルエンザにかからないようにするために、規則正しい生活を送り、体調を整えてウイルスへの抵抗力を維持し、栄養バランスのよい食事や十分な睡眠を心がけましょう。

正しい手の洗い方

1



腕時計や指輪は外し、手を流水でぬらす。せっけんをよく泡立てて、手のひらと指の腹を洗う。

2



手の甲、指の背をこするように洗う。

3



指と指の間、指の付け根を洗う。

4



親指と親指の付け根を、反対側の手でねじるようにして洗う。

5



指先を、反対側の手のひらにこすりつけるようにして洗う。

6



手首を反対側の手でつかんで洗う。流水でせっけんを洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭きとる。

インフルエンザの治療

インフルエンザと診断された場合、発症から2日以内に抗インフルエンザウイルス薬を使用すると、発熱する期間を1~2程度短縮し、重症化を防ぐ効果があります。

主な抗インフルエンザ薬として、ウイルスを細胞内に閉じ込めて、ほかの細胞への広がりを防ぐ働きをする「ノイラミニダーゼ阻害薬」と、細胞内でのウイルス増殖そのものを抑える「エンドヌクレアーゼ阻害薬」があります。

ノイラミニダーゼ阻害薬には、内服薬のオセルタミビル（製品名：タミフルやオセルタミビル）、吸入薬のザナビル（リレンザ）やラニナビル（イナビル）、注射薬のペラミビル（ラピアクタ）があります。

エンドヌクレアーゼ阻害薬には、内服薬のバロキサビル（ゾフルーザ）があり、1回だけの服用で済むのが利点ですが、耐性ウイルスが出現する割合が他の抗インフルエンザ薬よりも高いことなどが指摘されています。

薬の使用と選択については、医師とよく相談することが大切です。