

これからの季節、要注意！

インフルエンザウィルス

インフルエンザの疫学

インフルエンザ (Influenza) は、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。インフルエンザウイルスには、A、B、Cの3型があり、流行的な広がりを見せるのはA型とB型です。A型インフルエンザでは、数年から数十年ごとに世界的な大流行が見られますが、これは突然、別の亜型のウイルスが出現して、従来の亜型ウイルスにとって代わるることによって起こります。1918年にスペインかぜが流行し、その後39年間続きました。1957年にはアジアかぜが発生しました。1968年には香港型が現れ、ついで1977年にソ連型が加わり、現在はA型の2種、およびB型の3種のインフルエンザウイルスが世界中で流行しています。特にスペインかぜによる被害は甚大で、死亡者数は全世界で2,000万人とも4,000万人とも言われています。今年は今時点、沖縄でA型インフルエンザの発症が報告されており、全国的にはどの型が流行するかは現時点ではまだ不明です。

インフルエンザの症状

風邪はのどの痛み、鼻水、咳(せき)などの症状を伴う呼吸器の急性炎症です。発熱、

	インフルエンザ	普通の風邪
感染力	強い 短期間のうちに広範囲に流行	弱い
症状	重い 高熱(38～40℃) 倦怠感などの全身症状	軽い 鼻水、くしゃみ、高熱を伴うものもある
経過	急激な高熱で発症	緩慢に経過

頭痛、食欲不振などが起こることもあります。健康な人でも年に数回程度かかるといわれています。インフルエンザは普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。インフルエンザに感染すると、1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。健康な人であれば、その症状が3～7日間続いた後、治療に向かいます。高齢者や乳幼児では肺炎や脳炎などを合併することもあり、最悪の場合は死に至ることもあります。

インフルエンザの予防

予防の基本は、手洗いが重要です。これが一番重要で、感染は完全には防げませんが、感染率はぐっと減ります。手洗いはせっけんを使って15秒以上じつくりと行うのが望ましい。指と指の間や手首、親指のまわり、爪の間までしっかりと洗うように心

がけましょう。うがいは、のどの粘膜に付着したウイルスの排除だけではなく、のどを潤し、乾燥を防ぐ効果もあります。空気が乾燥する季節だけではなく、日常的にうがいを行うように習慣付けましょう。そのほか生活習慣を規則正しく行うことです。疲れや睡眠不足で体力を落としたりした状態では、ウイルスに感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い栄養をとりましょう。また、流行時は人込みを避ける、室内湿度を40・60%に保つなども効果的です。

流行前にワクチン接種*を受けることで、ワクチンを接種したからといって必ずインフルエンザを予防できるわけではありません。ただし、ワクチンによりインフルエンザにかかるのを防止でき、たとえかかっても症状が軽減され、合併症や死亡する危険から身を守るができます。流行期前に抗体を作っておくことが大切です(抗体を作るまでにはワクチン接種後、約2週間を必要とします)ので、12月までには接種を終えておくことが望ましいです。遅くとも年内には予防接種を受けるように心がけてください。

*ワクチン接種は、お近くのかかりつけ医をお勧めします。基礎疾患によっては、ワクチン接種不可能な場合があります。安心してワクチン接種するためにも、まずはかかりつけ医の先生にご相談することをお勧めします。