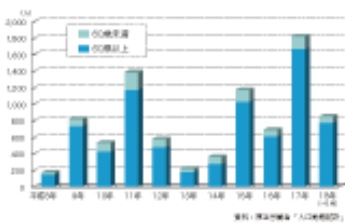


インフルエンザQ&A

1. インフルエンザと普通のかぜはどう違うのですか？

普通のかぜとインフルエンザを混同してはいませんか？普通のかぜの症状はのどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳(せき)などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。



インフルエンザによる死亡者数

一方、インフルエンザの場合は 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。

さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあるのもインフルエンザの特徴です。高齢者や、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ人は重症化することが多いので、十分注意する必要があります。最悪の場合は死に至ることもあります。近年、小児がインフルエンザにかかると、まれに急性脳症を起こして死亡するといった問題も指摘されています。また、インフルエンザは基本的に流行性疾患で、わが国では例年 11 月～4 月に流行してきましたが、一旦流行が始まると、短期間に乳幼児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点や、インフルエンザが流行した年には、高齢者の冬季の死亡率が普段の年より高くなるという点からも、普通のかぜとは異なります。

2. インフルエンザにはどんな種類がありますか？

インフルエンザは、原因となっているインフルエンザウイルスの抗原性の違いから、A 型、B 型、C 型に大きく分類されます。A 型はさらに、ウイルスの表面にある赤血球凝集素 (HA) とノイラミニダーゼ (NA) という、2 つの糖蛋白の抗原性の違いにより亜型に分類されます。いわゆる A/ソ連型、A/香港型というのは、この亜型のことです。歴史的に A 型が大きな流行を起していますが、B 型もヒトに感染し流行を起こします。C 型もヒトに感染しますが、大きな流行は起こさないとされています。症状や治療、予防法には大きな違いはありません (治療薬は型により異なることがありますので、それぞれの型、あるいは亜型に対する免疫反応 (抵抗

力)は別のものですので、このように抗原性の違う2種類のA型インフルエンザとB型インフルエンザのウイルスが、同じシーズンの中で複数流行した場合には、A型インフルエンザにかかったあとB型インフルエンザにかかったりすることがあります。

3. インフルエンザにかからないためにはどうすればよいのですか？

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです。これは欧米では一般的な方法です。わが国でも年々ワクチンを受ける方の割合が増えてきています。インフルエンザにかかった場合の重症化防止の方法として有効と報告されています。インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します(飛沫感染と呼ばれています)。インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人や、疲れている人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。のどの粘膜の防御機能が低下するためです。外出時にはマスクを利用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。十分に休養をとり、体力や抵抗力を高め、常日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防としておすすめします。また、インフルエンザにかかって、咳(せき)などの症状のある方は特に、周りの方へうつさないために、マスクの着用が勧められます

なお、抗インフルエンザウイルス薬による、インフルエンザ症状の予防効果については、科学的には証明されていますが、その使用に関しては様々な条件があり、一般的な予防法として推奨されるものではありません。また、ワクチンによる予防に置き換わるものでもありません。

4 インフルエンザにかかったらどうすればよいのですか？

どの病気でも共通して言えることですが、早めに治療し、体を休めることは、自分のからだを守るだけでなく、他の人にインフルエンザをうつさないという意味でも大変重要なことです。一般的には以下のような点に注意しましょう。

- 単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。
- 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、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。

インフルエンザウイルスに対する治療薬の抗ウイルス薬は、医療機関で診察の上で使用できます。インフルエンザには抗生剤(抗菌薬)は効きません。しかし、インフルエンザにかかったことにより、他の細菌にも感染しやすくなり、このような細菌の感染による肺炎や気管支炎などの合併症に対する治療として、抗生剤(抗菌薬)が使用されます。それぞれの薬の効果は、ひとりひとりの症状や体調によっても異なり、正しい飲み方、飲んではいけない場合、副作用への注意などがありますので、医療機関できちんと説明を受けてください。また、使用する、しないは医師の判断となりますので、十分に医師に相談することが重要です。

なお、いわゆる「かぜ薬」と言われるものは、発熱や鼻汁等の症状をやわらげることができますが、インフルエンザウイルスや細菌に直接効くものではありません

5. インフルエンザにかかったとき、解熱剤は使ってもよいのですか？

解熱剤には多くの種類があります。その中で、インフルエンザに罹っているときには使用を避けなければならないものがあります。特に 15 歳未満の子どもへの使用は避けるように、厚生労働省からの資料も出されています。代表的なものが、アスピリンなどのサリチル酸解熱鎮痛薬、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸です。別の人に処方された薬はもちろん、当人用のものであっても、別の受診時に処方されて使い残したものを使用することは避けるべきです。また、市販の解熱鎮痛薬の一部にはアスピリンなどのサリチル酸系の解熱鎮痛成分を含んだものもありますので、自己判断せず、使用時にはかかりつけの医師によく相談してください。

6. インフルエンザにかかったら学校に行かない方がよいのですか？

一般的にインフルエンザウイルスに感染して、症状がでてから3~7日間はウイルスを排出すると言われています。健康な成人では、インフルエンザは通常2~3日で熱が下がりますので、熱が下がっても一両日はうつす可能性が残ることになります。したがって、症状がでてから3~7日間は他の人へうつす可能性が高いので、人の多く集まるところは避けた方が良いでしょう。インフルエンザ罹患後には体力等の低下もありますので、無理をせず、十分に体力が回復してから復帰するのがよいと考えられます。また、咳(せき)などの症状が続いている時に人の集まるところへ出て行く場合には、咳(せき)やくしゃみをする際には必ずハンカチやティッシュで口元を覆う、あるいはマスクをするなど、周囲への配慮が望まれます。

学校保健法では、「解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。インフルエンザだと診断されたら、学校に連絡をください。

7. インフルエンザにかかった人の部屋や衣類はどのようにしたらよいでしょうか？

インフルエンザにかかった人が部屋の中にいた場合、その人の咳やくしゃみの中にインフルエンザウイルスがいる可能性があります。飛沫は1～2メートル以上は飛びませんし、マスクをしていれば飛沫の発生は最小限に抑えることができます。また、手や指先を介した感染もありますので、手洗いは重要です。狭くて換気の悪い部屋などでは、比較的長くウイルスが浮遊することもありますので(飛沫核感染)、時々空気の入換えをすることや、部屋の湿度を適度に保つことなどが大切です。インフルエンザウイルスはほとんどの消毒薬に弱いので、目に見えるような、痰やつば、くしゃみで飛んだ分泌物などによる汚れがある場合には、一般的な消毒薬により消毒しておくほうがよいでしょう。しかし、部屋などは通常の掃除だけで十分だと考えられます。

インフルエンザにかかっている時に着用した衣服には、ウイルスが付着していることが予想されますが、これから感染を起こすことはまれだと考えられています。通常の洗濯をして日なたに干す、あるいはアイロンをかけるなどしておけば、インフルエンザに限らず、多くのウイルスの感染性はなくなってしまいます。