

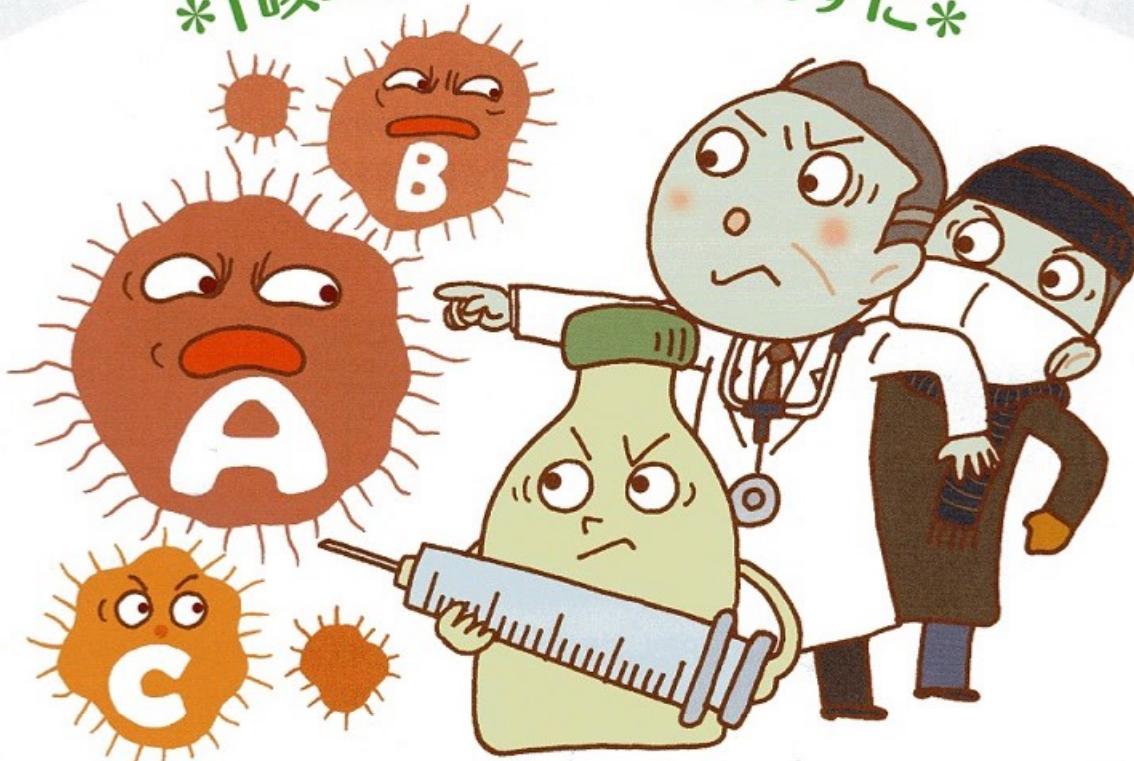
監修●国立病院機構東京病院呼吸器内科外来診療部長
永井 英明

“これだけは知っておきたい”

インフルエンザ

きちんと理解して もしもに備えよう

「咳エチケット」を忘れずに



例年12月から3月頃にかけて、インフルエンザが流行します。突然の38度以上の発熱に、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などを伴うのがインフルエンザの特徴。潜伏期間が短く感染力が非常に強いので、流行したと一気に感染者が増加してしまいます。

正しい知識を身につけて、インフルエンザウイルスを体に入れないよう、一人ひとりが日頃から予防を心がけることが重要です。

Question

インフルエンザは風邪とどう違うの？



インフルエンザと風邪の症状はよく似ていますが、感染源となる病原体や症状は異なります。また、インフルエンザは発症当初から38度以上の高熱が出ることが多く、風邪よりも重症化しやすいので、早めの対応が重要です。

●インフルエンザと風邪の相違点

| | インフルエンザ | 風 邪 |
|-------|-----------------------|-------------------------|
| 原 因 | インフルエンザウイルス | ライノウイルス、コロナウイルスなど |
| 感 染 力 | 非常に強い | 比較的弱い |
| 症 状 | 急な高熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢 | くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん |
| 潜伏期間 | 2日前後 | 2~5日程度 |
| 重 症 化 | 高齢者や乳幼児は重症化しやすい | 重症化することは少ない |



Question

新型とか季節性とか、いろいろ聞くけどよくわからない…



インフルエンザの型は、大きくA型、B型、C型の3つに分けられます。毎年流行を繰り返すのは、A型とB型で、季節性インフルエンザと言われます。新型インフルエンザは、A型の一種です。

A型

大規模な流行を起こす

A/H1N1

H3N2
(香港型)

B型

A型のように
世界的大流行を
引き起こすことはない

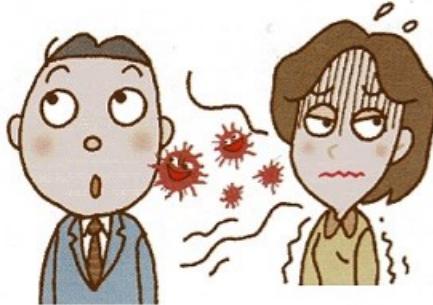
C型

症状がごく軽いため
(鼻風邪程度)、
気づかれることがない

新型インフルエンザは、10~40年の周期で繰り返し誕生しています。新型ウイルスは、免疫を持たない多くの人が発症して感染が広がり、世界的大流行になるのです。やがて免疫を持つ人が増えると、流行の規模も症状も縮小していきます。つまり「季節性」と呼ばれるものも、かつては「新型」で、多くの人に免疫ができた結果、普通のインフルエンザになっていったのです。

Question

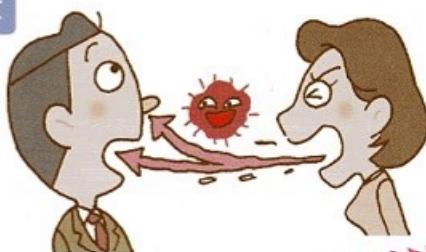
どのようにして 人から人へうつるの？



感染の経路は大きく2つあります。

ひ まつ
飛沫感

感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入することで感染する

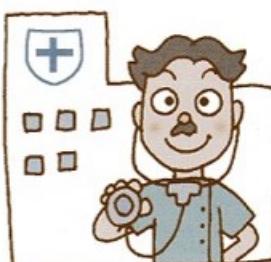


接觸感

ドアノブや手すりなどに触ることで手に付着したウイルスが、口や目などの粘膜から侵入することで感染する



自分のために
適切な治療を受け
しっかり
休養しましょう



もし発症してしまったら…

「頭痛や発熱くらいでは仕事を休めない」「熱が下がったからもう大丈夫」というのはマナー違反。インフルエンザウイルスの感染力はとても高く、周りの人にかなりの確率でうつってしまいます。また症状が落ち着いて見えて、しばらくは**体内にウイルスが残っているので、熱が下がってから2日間は自宅療養が必要です**。

外に出るときは、マスクを着用しましょう。マスクの着用は、感染予防よりも感染拡大防止のために大切なマナーです。

他人のために
うつさないよう
十分に
配慮しましょう



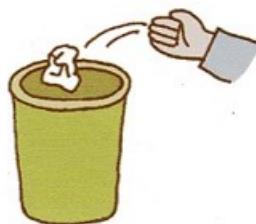
「咳エチケット」を実践しましょう！



インフルエンザに感染した疑いがあるときや、咳やくしゃみが出ているときは、不織布製(使い捨て)のマスクを着用しましょう。



咳やくしゃみなど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て1m以上離れましょう。



鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



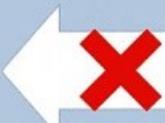
咳やくしゃみを手で防いだ場合には、すぐに手をよく洗うようにしましょう。



自分の体は自分で守ろう



体内に入れない



インフルエンザ
ウイルス



発症させない

人ごみを避ける

インフルエンザウイルスは人から人へ感染するので、人ごみに近づかないことは有効な予防法です。



- ウイルスの侵入を、100%防ぐことはできません。そこで力を発揮するのが免疫力です。免疫力を高めて、ウイルスの発症を抑えましょう。

手洗い・うがいをこまめに

インフルエンザウイルスは鼻・口・目などから体内に侵入します。手洗い・うがいを習慣づけて、ウイルスの侵入を防ぎましょう。



バランスの良い食生活

加工食品やファーストフード、揚げ物などを控えめにして、全粒穀物（玄米など）、魚、野菜、果物、海藻、芋類などを積極的にとりましょう。



マスクを着用する

飛沫感染の予防に有効です。自分の顔のサイズに合ったマスクをつけましょう。



適度な運動と十分な睡眠

無理のない運動を定期的に行い、たっぷり睡眠をとりましょう。免疫力がアップして、ウイルスに対する抵抗力が強くなります。



湿度を高くする

インフルエンザウイルスは空気が乾燥しているとき活発に活動します。湿度を50%以上に保つと生存率は激減するといわれています。



体を冷やさない

低体温の状態では免疫力が低下します。半身浴や腹巻、湯たんぽなどを利用して、体を温める工夫をしましょう。



予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザ感染を防ぐ有効な方法のひとつです。予防接種を受ければ、絶対にインフルエンザに感染しないわけではありませんが、発症しても重症化を防ぐ効果が期待できます。とくに肺炎などの合併症を起こしやすい65歳以上の高齢者は、できるだけ受けておくようにしましょう。

- インフルエンザが流行する前の、12月上旬頃までに受けましょう。
- ワクチンはその年ごとに変わるので、毎年受ける必要があります。
- 65歳以上の高齢者は、接種費用の一部が公費負担となるのでお問い合わせください。

