

衛生委員会報告

衛生委員会 ～インフルエンザ～

資料作成 草野

★インフルエンザとは？

●インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重くなるのが特徴です。インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。日本では毎年12月～3月に流行が見られます。

●人に感染するインフルエンザウイルスには、A型・B型・C型の3つがあり、現在流行の中心となっているのはA型とB型です。

A型は症状が重篤になる傾向があり、死に至ることもあります。また感染力が強いため、大流行（パンデミック）を起こしやすく、過去には香港かぜやスペインかぜなどの世界的な流行で多くの死者を出しました。

B型は、A型よりも症状が比較的軽く、限られた地域で流行するケースが多いです。

C型は感染力が弱く、鼻かぜ程度の軽い症状ですむことが多いウイルスです。

★インフルエンザの症状と予防法

●インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後に発症します。

続く約1～3日では、突然の38℃以上の高熱や全身倦怠感、食欲不振などの全身症状が強く現れます。

また、関節痛、筋肉痛、頭痛などの症状も現れます。インフルエンザは、肺炎や脳炎（インフルエンザ脳炎）などを合併して重症化することや死に至ることがあります。やや遅れて、咳（せき）やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や悪心（吐き気）などの消化器症状を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着き、治癒します。

●インフルエンザの予防に、まず効果が期待できるのがワクチンの接種です。

流行シーズンを迎える前の接種をお勧めします。インフルエンザワクチンは、大人の場合には殆どが1回、13歳未満は原則として、2～4週間の間隔をおいて2回接種します。

効果が現われるのはおよそ2週間後からで、その後約5カ月間持続すると言われています。

今年から3価ワクチンから4価ワクチンになり、今までよりカバーできる方の幅が広がりました。外出後の手洗い・うがいは、予防の基本です。

流行シーズン中は、外出時のマスク着用も忘れないようにしましょう。また、体力が低下している場合は、なるべく人混みへの外出は避けましょう。

★インフルエンザに罹ったら？

●インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。

具合が悪くなったら、単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザは発症後すぐに適切な治療を開始することが重要です。

受診する場合には、下記のポイントに注意しましょう。

- ・医療機関への移動の際は、しっかりと温かい格好をし、マスクを着用しましょう。
- ・自分で車の運転は危険ですから避けましょう。
- ・医療機関の受付時には、インフルエンザの可能性のある旨を伝えましょう。

●インフルエンザの症状を改善するためには、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が1～2日短縮され、ウイルスの排泄量も減少し、症状が徐々に改善されていきます。しかし、薬を服用して熱が下がったとしても、体内のウイルスがすぐにいなくなる訳ではありません。

症状が改善したから…と言って薬の服用を途中でやめると、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がったあとも、薬はきちんと使い切り、学校や会社が決めている期間は自宅でしっかりと療養しましょう。

●自分の体を守り、他の人にうつさないためにも、下記の生活上のポイントを守りましょう。

- ・安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとりましょう。
- ・お茶やジュースなど、自分が飲みたいもので構わないので、十分な水分補給をしましょう。

う。

- ・周りの人に感染させないためにも、自分及び周りの人もマスクを着用しましょう。

・熱が下がっても自宅で安静にし、人混みや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かないようにしましょう。

●インフルエンザウイルスに感染すると、重症化するリスク（危険性）の高い人がいます。

特に、以下の持病がある方は、日ごろから手洗い、うがい、人ごみを避けるなどの予防対策を積極的に行いましょう。

また、本人だけではなく、周囲の方々も感染しないように、させないように配慮することも重要です。

- ・慢性呼吸器疾患
- ・慢性心疾患
- ・糖尿病などの代謝性疾患
- ・腎機能障害
- ・ステロイド内服などによる免疫機能不全

さらに、乳幼児や高齢者についても、インフルエンザが重症化しやすいと報告されています。予防を心がけるとともに、かかりつけの医療機関に発症時の対応について相談しておくことも大切です。

★最後に

●毎年、インフルエンザで学校や仕事を休む人がたくさんいます。

その影響が回りに、また社会に与えるものは小さくありません。それぞれがしっかりと自分の健康管理をし、周りの人達の迷惑にならないように心がけるようにしましょう。