

衛生委員会報告

インフルエンザについて

作成者 草野 裕子

●インフルエンザはウイルスに感染することで起きる感染症です。

●インフルエンザには A 型・B 型・C 型などの型があります。

<A 型>ウイルスが変化しやすく、感染力が高いので世界的に流行することがあります。

インフルエンザ A 型の症状は 38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴です。

<B 型>A 型のような突然変異を起こさない為、世界的な大流行を起こすことはありません。

<C 型>多くの人が免疫を持っており、感染した場合も、風邪程度の症状です。

●インフルエンザは咳、くしゃみ、唾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。

また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、手から鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。

インフルエンザに感染している人が、くしゃみや咳を手で抑えた後に触れたドアノブやスイッチなどにもインフルエンザウイルスは付着しているので注意が必要です。

感染を防ぐには、手洗いをしましょう。うつさない為にも、予防する為にもマスクの着用が効果的です。またマスクをつけることで、自分の手が口や鼻に触れるのを防ぐことができます。

そして、空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなり、インフルエンザウイルスは活性化する為、冬はインフルエンザにかかりやすくなります。

●インフルエンザの症状は下記の通りです。

- ・38℃を越える高熱が出る
- ・寒気・震え
- ・倦怠感
- ・関節痛・筋肉痛
- ・頭痛
- ・喉の痛み
- ・咳（起こらない場合もある）
- ・鼻水
- ・くしゃみ

いわゆる風邪とインフルエンザの症状は、咳、喉の痛み、発熱するなどは変わりません。違うのは体温上昇の程度です。インフルエンザでは発熱するとすぐに 38℃を越える熱が出ます。

インフルエンザの場合、たった 1 つのウイルスが 24 時間後には約 100 万個に増殖します。

その為、身体の免疫機能が全身を使ってウイルスから身体を守ろうと働くので、インフルエンザに感染すると高熱が出るのです。

●多くの医療機関で、インフルエンザの検査としてインフルエンザ ウイルスの抗原を検出する迅速キットが用いられています。綿棒で鼻の粘膜をこすり、検査用の液体に浸すことで、約 15 分ほどでインフルエンザに感染しているか判別することができます。

ただし、症状が出て 3 日目以降にはインフルエンザウイルスが体内で減り始めるので、発症後 48 時間までに検査を受けないと確実な診断が出来ません。ですから、インフルエンザは早期受

診、早期診断、早期治療開始が重要です。

●インフルエンザ治療薬の種類は現在 4 種類あり、吸入薬のイナビル・リレンザ、点滴薬のラピアクタ、カプセル薬のタミフルが患者さんの状態に合わせて処方されています。

●インフルエンザの潜伏期間は 1～2 日です。

発症する 1 日前から発症後 5～7 日頃まで周りの人にうつしてしまう可能性があり、特に発症してから最初の 3 日間ほどが最も感染力が高いと考えられます。

●熱が下がったからといって、すぐにウイルスがいなくなる訳ではありません。暫くは身体の中にウイルスが残っていて、くしゃみや咳で人にうつしてしまう可能性があります。

インフルエンザ完治後の出席、出社の目安は、治っても最低 2 日間は外出を控えましょう。

(学校や会社の規定がある場合は、その規定に従いましょう。)

★インフルエンザに感染したら？

●インフルエンザに感染したかの目安は次のインフルエンザの症状チェックを参考にしましょう。

◆最重要ポイント 以下の 3 つが揃うことがインフルエンザの特徴です。

- 1、周囲でインフルエンザが流行している
- 2、急激な発症（前触れなく突然発症する）
- 3、38℃以上の高熱、悪寒

◆最重要ポイントの他にも以下のような症状があればインフルエンザを疑いましょう。

・頭痛 ・関節痛 ・筋肉痛 ・食欲不振 ・全身倦怠感、疲労感

◆以下の風邪症状も同時か遅れて現れます。

・喉の痛み ・咳（出ない場合もある） ・鼻水 ・くしゃみ

★インフルエンザの予防法は？

- ・帰宅時や食事前などの手洗い、うがいをしっかりとする。
- ・外出時は、マスクをしっかりと着用する。（マスクは出来るだけ使い捨てるようにする。）
- ・手洗い直後以外は、手で顔を触らないようにする。
- ・自分のそばに加湿器を置くようにする。
- ・インフルエンザのワクチン接種を受ける。（ただし、ワクチンの接種の目的は、あくまで重症化を抑えることです。100%の感染予防効果がある訳ではないので、ワクチンを打てば絶対に感染しないという保証はありません。）

ワクチン接種後 2 週間目から半年間程度効果が持続するとされています。

★最後に

●毎年、冬の時期に流行するインフルエンザ。今年 2017-2018 シーズンは、早くも 9 月の段階でインフルエンザウイルスへの感染者が確認されており、昨年より早期の流行が示唆されています。インフルエンザの流行は規模の大小はあれ、毎年発生しています。

しっかりと対策をとり、出来る限り予防することに努めましょう。