

インフルエンザの流行に注意しましょう

日本におけるインフルエンザの発生は、多くは毎年11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年の1～3月頃に患者数が増加、4～5月にかけて減少していくパターンを示しますが、流行の程度とピークの時期はその年によって異なります。



■インフルエンザの特徴

インフルエンザは、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。38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻水などの症状も見られます。

●インフルエンザの特徴早見表

病原体 ▶ インフルエンザウイルス

潜伏期間 ▶ 1～2日

感染経路 ▶ 咳やくしゃみによる飛沫感染・接触感染

症状 ▶ 38度以上の高熱、悪寒、頭痛、咳、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、食欲不振などの全身症状。鼻水、のどの痛みや胸の痛みなど。(発熱は3～5日間続き、1週間程で治癒)

感染可能時期 ▶ 症状出現1日前～解熱後2日まで

検査と診断 ▶ 迅速診断キットによる抗原検査が一般的

治療 ▶ 化学療法：タミフル・リレンザなどを症状出現後48時間以内に服用すると効果的。
対症療法：できるだけ安静にし、十分な睡眠と栄養摂取。

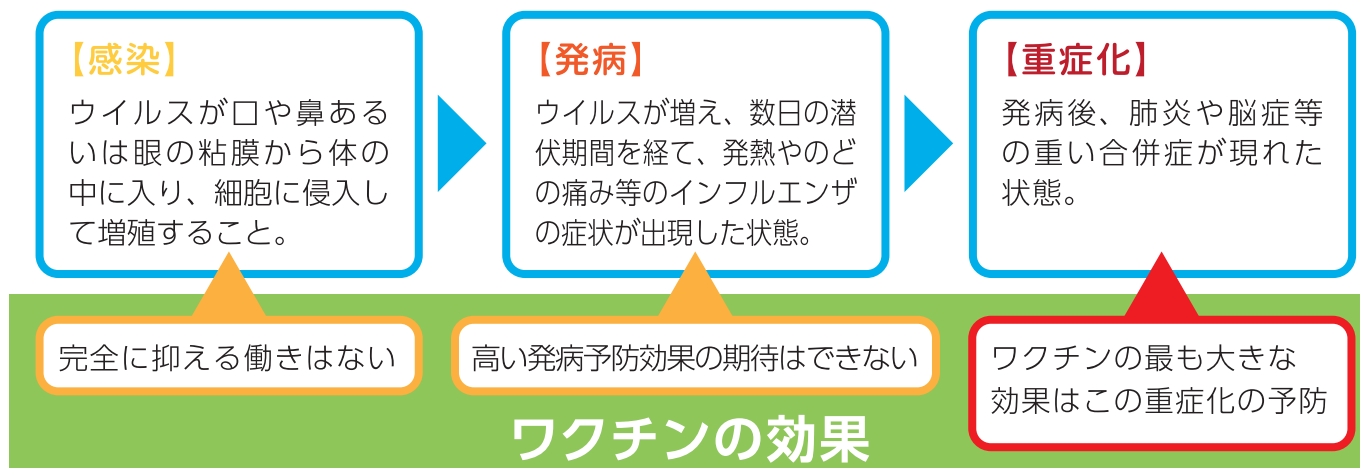
室内の湿度を50から60%に保持。脱水症状予防のため水分補給。

予防 ▶ 手洗い・咳エチケット、規則正しい生活、湿度のコントロール、人ごみを避ける、ワクチンの接種



■ワクチンの効果・有効性について

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。



現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

■インフルエンザウイルスに関する知識

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

特徴	
A型	<ul style="list-style-type: none">・38℃を超える高熱・肺炎を含む、深刻な呼吸器系の合併症・ものを飲み込むのが困難なほどの、のどの痛み・関節痛、筋肉痛・脳炎、脳症の合併症を引き起こすことがある
B型	<ul style="list-style-type: none">・お腹の風邪の症状に近く、下痢やお腹の痛みを訴える人が多い・人と人の中でしか感染しない



- A型インフルエンザウイルスは144種類もの型(亜型)に分けられますが、そのうち、人の間で流行しているのは、2種類(A/H1N1(ソ連型)、A/H3N2(香港型))となっています。これらのウイルスはさらにそれぞれの中で、毎年のように小さい変異をしています。
- B型インフルエンザウイルスは2種類(山形系統、ビクトリア系統)に分けられますが、A型と同様にその中でさらに細かい型に分かれます。

これらのA型、B型が同時期に流行することがあるため、同じシーズンの中でA型インフルエンザに2回かかったり、A型インフルエンザとB型インフルエンザにかかったりすることもあります。

■インフルエンザワクチンの製造に関する知識

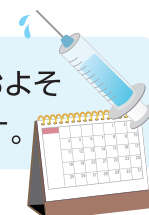
インフルエンザワクチンの型(ワクチン株)は、今まで流行してきた国内外のインフルエンザの情報から予測し、その年に推奨されるワクチン株は、毎年WHO(世界保健機構)が発表しています。

日本国内では、WHOの予測を元に国内での流行状況、世界の最新の流行情報などを参考にして、国立感染症研究所をはじめ、インフルエンザ研究の専門家などが協議し、日本におけるインフルエンザワクチン株を決定しています。

現在国内で広く用いられているインフルエンザワクチンは、次の4種類が混合されているため、「4価ワクチン」と呼ばれています。

- A型2種類：A/H1N1(ソ連型)・A/H3N2(香港型)
- B型2種類：山形系統・ビクトリア系統

ワクチンの効果が出現するまでにおよそ2週間程度、ワクチン接種による免疫の持続期間はおよそ5ヵ月程度ですので、毎年流行シーズンの前(12月中旬頃まで)に接種することをお勧めします。



参考資料

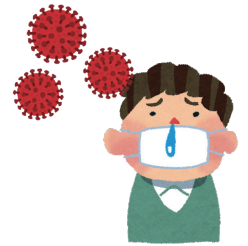
大阪市：インフルエンザの基礎知識 <https://www.city.osaka.lg.jp/kenko/page/0000023353.html>

厚生労働省：インフルエンザの基礎知識 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/file/dl/File01.pdf>

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

インフルエンザが流行する季節が近づいてくる中、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の「同時流行」に対する警戒感が高まっています。

日本感染症学会は8月3日、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、「今冬のインフルエンザと COVID-19 に備えて」といった提言をまとめているのでご紹介します。



■インフルエンザと新型コロナウイルス感染症との違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状の有無	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する	発熱に加えて、 味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある
潜伏期間	1～2日	1～14日（平均5、6日）
無症状感染	10% 無症状患者ではウイルス量は少ない	数%～60% 無症状患者でもウイルス量は多く、感染力が強い
ウイルス排出期間	5～10日（多くは5～6日）	遺伝子は長期間検出するものの、感染力があるウイルス排出期間は 10日以内
ウイルス排出ピーク	発病後2、3日後	発病 1日前
重症度	多くは軽症～中等症	重症になり得る
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	使用可能だが季節ごとに有効性は異なる	開発中であるものの、 現時点では有効なワクチンは存在しない
治療	タミフル、リレンザ、ラピアクタ、イナビル、ゾフルーザ等の治療薬を使用	軽症例については、 確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中
ARDS(急性呼吸窮迫症候群)の合併	少ない	しばしばみられる

一般社団法人日本感染症学会提言：今冬のインフルエンザと COVID-19 に備えて
http://www.kansensho.or.jp/uploads/files/guidelines/2008_teigen_influenza_covid19.pdf

■インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の検査について



提言では、症状からインフルエンザと新型コロナウイルス感染症を見分けるのは難しいため、原則として新型コロナウイルス感染症の流行がみられる場合には、インフルエンザが強く疑われる場合を除いて、出来るだけ早く両方の検査を行うことを推奨するとしました。

ただし、検査キットの供給には限りがあるため、流行状況によっては先にインフルエンザの検査を行い、陽性であればインフルエンザの治療をして経過を見ることも考えられるとしています。

■インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の予防について

①手洗い・咳エチケット

- 外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
※外出先等では手指消毒剤も活用しましょう。
- 外出する際はできるだけマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、必ずごみ箱に捨てましょう。
- (マスクの着用が難しい場合) 咳やくしゃみをする際は、ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う、上着の内側や袖(そで)で覆うなどを実践しましょう。



②規則正しい生活

- 免疫力の低下はインフルエンザにかかるリスクが高くなります。
普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



③湿度のコントロール

- 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。
乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

④3密を避け、ソーシャルディスタンスを心がけましょう

- 換気の悪い密室空間、多数が集まる密集場所、間近で会話や発声をする密接場面を避けましょう。
- くしゃみや咳によるしぶきは、くしゃみで3m、咳で2m程度飛散するといわれています。
この距離も加味し、相手との距離を2m程度(最低でも1m)取ることを意識しましょう。



⑤インフルエンザワクチンの接種

- ワクチンの効果が出現するまでにおよそ2週間程度、ワクチン接種による免疫の持続期間はおよそ5ヵ月程度ですので、毎年流行シーズンの前(12月中旬頃まで)に接種することをお勧めします。



現時点では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染対策は基本的には同じです。

決定的な違いは、ワクチンの有無です。インフルエンザには予防のためのワクチンがあります。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ両方の予防をしていきたい場合は、インフルエンザワクチンだけでも接種しておくことをおすすめします。

■今冬のインフルエンザワクチン供給について

今冬のインフルエンザワクチン供給および接種について、厚生労働省から以下のお願いが公表されています。

今年は過去5年で最大量(最大約6300万人分)のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に、確実に届くように、ご協力をお願いします。

●原則として、

①予防接種法に基づく定期接種対象者(65歳以上の方等)の方々にインフルエンザワクチンの接種を希望される方は10月1日(木)^{*}から接種を行い、それ以外の方は、10月26日(月)まで接種をお待ちいただくようお願いします。

^{*}自治体によってはワクチンの接種開始時期が異なり得ますので、ご注意ください。

●10月26日(月)以降は、

特に、②医療従事者、65歳未満の基礎疾患を有する方、妊婦、乳幼児(生後6ヶ月以上)~小学校低学年(2年生)の方々に、インフルエンザワクチンの接種を希望される方に対して、接種が可能となります。なお、これら以外の方々についても、10月26日(月)以降は接種をお待ちいただく必要はありません。

厚生労働省: 季節性インフルエンザワクチン接種時期ご協力のお願い

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_jiryou/kenkou/kekaku-kansenshou18/index_00011.html