

インフルエンザについて

新型コロナウイルスの感染症が広まっている影響か 2020年2月以降流行しなかったインフルエンザですが、今シーズンはインフルエンザの流行する可能性が大きいと言われていたことをご存知でしょうか。今一度インフルエンザについて取り上げていきたいと思えます。

■今シーズンはインフルエンザ流行の可能性大!



理由 ① 日本と季節が逆のオーストラリアでは、現在 A 型のインフルエンザ罹患者が増加しています。今後海外からの入国が緩和した際に国内へウイルスが持ち込まれる可能性があります。

理由 ② 過去2年間に国内流行が無かったため、インフルエンザに対する集団免疫が社会全体的に低下していることが予想されます。そのため、1度感染がおこると小児を中心に感染が広がる可能性があります。

■インフルエンザについて

<主な感染経路>

●飛沫感染●

感染者のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染

【主な感染場所】

職場、満員電車など人が密集する場所等



●接触感染●

感染者の唾液・鼻水などに含まれるウイルスを直接または物を介して付着することによる感染

【主な感染場所】

電車やバスのつり革、ドアノブ等



<症状>

インフルエンザウイルスは大きく A 型、B 型、C 型、D 型と分類されます。

今年度南半球で流行している A 型インフルエンザは最も激しく症状が出ると言われています。

型によって症状や経過は異なりますが、以下のような症状がみられることが多いです。

38 度以上の高熱



頭痛



筋肉痛 / 関節痛



せき / 喉の痛み



鼻水



※症状が重症化すると以下のような合併症を引き起こす可能性もあります!

特に高齢者や呼吸器、心臓などに持病がある方、幼児や妊娠中の女性は特に注意が必要です!



肺炎 /
気管支炎

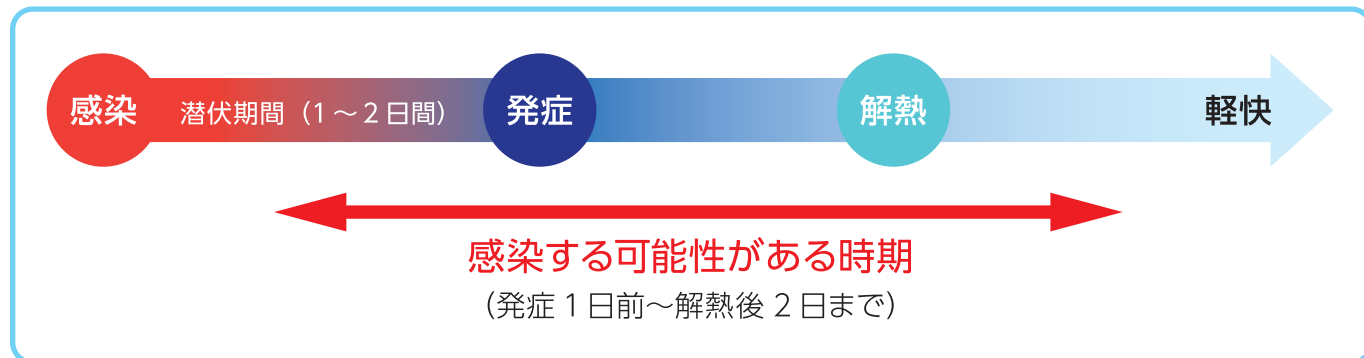


中耳炎
(小児)



熱性けいれん
(乳幼児)

<潜伏期間／感染可能時期>



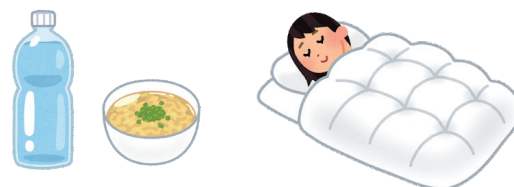
<治療>

- ・抗インフルエンザ薬 (タミフル、リレンザ、シンメトレル) の内服
発症から48時間以内に内服すると、発熱期間が通常の1～2日間短縮しウイルス排出量は減少すると言われています。体調不良時は早めに医療機関を受診しましょう。



・対症療法

できるだけ安静にして十分な睡眠を取りましょう。
脱水予防として水分を十分に補給しましょう。
(お茶、ジュース、スープなど飲めるものを取りましょう)

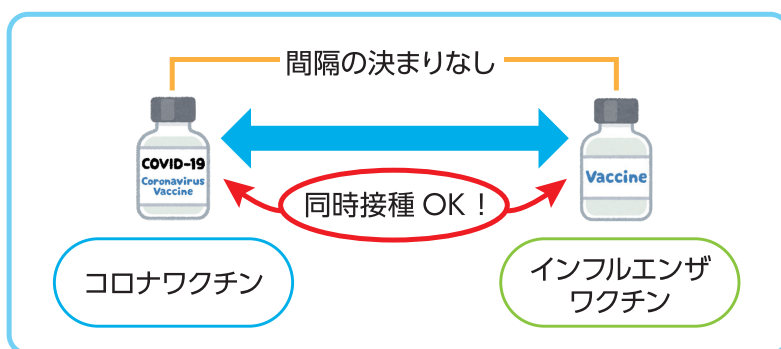


<予防>

・インフルエンザワクチンを接種しましょう

インフルエンザワクチンにはインフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。
65歳以上の高齢者では発症リスクを34～55%、死亡リスクを82%減らしたという報告もあります。

※コロナワクチンとインフルエンザワクチンの間隔には決まりがなく、同時に接種をすることも可能とされています。



・コロナウイルス感染症と同様の感染対策を実施しましょう

こまめな
手洗い・うがい



人込みでの
マスク着用



湿度のコントロール
(50～60%が目安です)



規則正しい生活で
免疫力を高める



- 【参考文献】
- ・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>
 - ・日本感染症学会：2022-2023年シーズンのインフルエンザ対策について https://www.kansensho.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=46
 - ・首相官邸：インフルエンザ（季節性）対策 <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/influenza.html>
 - ・厚生労働省：第33回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会資料 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000968057.pdf>
 - ・厚生科学研究：インフルエンザワクチンの効果に関する研究 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2010/01/dl/s0115-8c.pdf>