



インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。

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

現在国内で流行しているのは、A/H1N1亜型と、A/H3N2亜型（いわゆる香港型）、B型の3種類です。このうちA/H1N1亜型は、平成21年に大流行した新型インフルエンザ（H1N1）2009と同じもので、以前に季節性として流行していたいわゆるソ連型は、ほとんど姿を消しました。



1 インフルエンザと普通の風邪との違い

風邪は、様々なウイルスによって起こります。のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

子どもは、まれに急性脳炎を合併したり、老人や免疫力の低下している人は、肺炎を合併するなど、重症になることがあります。

2 インフルエンザの予防

1) ワクチン接種

最も有効な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。



2) 外出後のうがい・手洗い



うがい



手洗い

3) 適度な湿度の保持

特に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。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



休養



栄養

5) 人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出をして人混みに入る場合には、マスクを着用することは、ひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。



発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化防止効果です。

ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。

インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行することから、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。6ヶ月以上13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種です。

予防接種を避けたほうがよい人は、ワクチンの材料である卵に対してアレルギーのある人や、急性の病気にかかっていたり、発熱している人などです。

3 診断・治療

具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。
安静にして休養をとり、水分を十分に補給しましょう。



休養



水分

【診断】

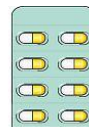
通常インフルエンザ迅速検査を用いますが、インフルエンザに感染していても陽性となるのは約8割です。検査のタイミングが早すぎても陽性率が低くなり、見逃されやすくなるので、発熱後12時間以上たってから検査を行うのが大切です。

【治療】

抗インフルエンザ薬があります。適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると十分な効果がありますが、使用するかしらないかあるいは使用薬の選択は医師の判断によります。

- 内服薬（タミフル、シンメトレル）
- 吸入薬（リレンザ、イナビル）
- 点滴静注薬（ラピアクタ）

内服薬



吸入薬



小児の解熱剤で、インフルエンザの時に使用可能なのは、アセトアミノフェンのみです。

【注意】

小児、未成年者では、インフルエンザにかかることにより、急に走り出す、ウロウロ徘徊するなどの異常行動を起こす恐れがあるため、自宅において療養する場合、少なくとも2日間はひとりにならないようにしましょう。



【登所（園）基準・登校基準】

ウイルスの排出期間は、感染防止のために十分な隔離の期間が必要です。

登所（園）・登校の基準は、発症後5日を経過し、かつ解熱後、登所（園）は3日、登校は2日を経過した後です。

【感染の拡大防止】

咳エチケットが重要です。

★他の人にうつさないようにマスクをしましょう。



☆マスクは自らの感染予防以上に感染拡大防止に有用です。

★咳やくしゃみを、人に向けてしない。



★咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで、口と鼻を押さえましょう。



（ティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。）