

最近では、毎年のように冬季に発生する“インフルエンザ”は、今年度も既に一部学校での集団発生による学級閉鎖の情報も出てきており、今後更なる流行が懸念されます。

★ 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を病原とする気道感染症ですが、「一般の風邪症候群」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」です。飛沫感染と言い咳やくしゃみをすることで、ウイルスが3～5メートルも飛ぶ為、それらを吸い込んだ周囲の方に感染し流行し易くなります。又インフルエンザウイルスには、A・B・Cの3型があり流行的な広がりを見せるのはA型とB型です。そのため1年に2回も罹る方もいます。



① 典型的な症状と経過

突然の高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛で、咳や鼻水等の上気道症状が出現します。普通の風邪症候群と比較すると全身に症状が強く出ますが、1週間程度で軽快します。尚、子供では、稀に急性脳症を起こすことがあります。また高齢者や、呼吸器・循環器・腎臓の慢性疾患を持つ方、糖尿病・免疫不全の方は、肺炎など重症化し易いために注意が必要です。



② ウイルス排出期間

一般的に、発症前日と発症後少なくとも3～7日間は、鼻や喉からウイルスを排出と言われています。出勤や外出等の可否については、医師の指示に従うようにしましょう。参考までに、学校保健安全法では、インフルエンザによる出席停止期間を『発症後5日を経過し且つ解熱後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで』としています。但し、病状により学校医・医師が、感染の恐れが無いと認めたときは、その限りではありません。

★ インフルエンザの予防・対策

- ① 流行期には、人込みを避ける
- ② 外出時は、マスクの着用する
- ③ 外出から帰宅時には、うがいをする
- ④ 手洗いの励行により、ウイルスの侵入を防ぐ
- ⑤ 十分な栄養や休養を取ることで、免疫力を高める
- ⑥ 十分な加湿や換気により、ウイルスを除去する



しかしながら、予防の基本として重要なのは、流行前にワクチン接種をすることです。日本では流行のピークが1月末～3月上旬のため、12月中旬迄にはワクチン接種を終えることが望ましいとされています。参考までに、インフルエンザワクチン接種後、効果が出現するのは約2週間後で効果は5ヶ月間程度持続すると言われています。

ワクチン接種によって感染することや、発症することを完全には予防出来ませんが、高齢者においては死亡の危険を80%、入院の危険を約50～70%減らすことが期待され、重症化を防止してくれます。65歳以上の高齢者や、60歳以上65歳未満の心臓や腎臓・呼吸器の疾患を持たれている方は予防接種法に基づく定期のインフルエンザ予防接種対象者となっています。感染予防、重症化予防のために、医療機関にてご相談ください。

尚、毎年ワクチン不足の情報がありますが、今シーズンは過去5年間の平均使用量を上回る2,650万本を製造する予定と厚生労働省からの報告(H30/9/12付)があります。

毎年10月下旬頃より、インフルエンザの発生報告数が増加しています。普段より抵抗力を高める身体づくり、マスク着用やワクチン接種による予防策を心掛けるようにしましょう。