

# インフルエンザに 要注意!



## インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを病原とする  
気道感染症です。疾患の特徴や病原性や  
社会に対する影響の重大性から【一般の  
かぜ症候群】と区別して考えるべき疾患  
です。特に高齢者では命に関わることに  
あり、老人の最後の生命のともしびを消  
す疾患」とも言われています。

## どんな病気?

インフルエンザウイルスは、非常に感  
染力の強いウイルスです。くしゃみや咳、  
痰などで吐きだされる微粒子（飛沫）に  
よって感染します。（飛沫感染）また、飛  
沫核（痰や唾液が空中で乾燥して微小な  
塵となったもの）の中の乾燥ウイルスと  
して漂い風に運ばれて数キロメートル先  
まで到達します（飛沫核感染）。従って直  
接患者さんと接触していなくても感染す  
る可能性があります。潜伏期間は、1〜  
3日ほどです。その後、典型的には38℃  
以上の発熱、頭痛、全身の倦怠感、筋肉  
痛などの症状が突然現れ、咳、鼻汁など  
の上気道炎症症状がこれに続き、約1週間  
の経過で軽快します。チェックリストを  
参考にして下さい。いわゆる風邪に比べ

全身症状が強いのが特徴です。

## 症状がでたら早めに受診

症状がでたら、早めに医師の診断を受  
けるようにしましょう。発症から48時間  
以内であれば、インフルエンザウイルス  
の増殖を抑える薬が使えます。早ければ  
早いほど効果的です。臨床症状、流行状  
態から強く疑われる場合、ウイルスが同  
定されなくても処方する場合もありま  
す。インフルエンザは、早期の治療が効  
果的です。早めの治療開始により、治療  
期間、罹病期間も短くなり、結果的に会  
社や学校を休む期間も短くなります。抗  
ウイルス剤は、内服薬では、タミフル（A  
型B型に有効）、シンメトリル（A型に有  
効）、吸入薬としてはリレンザ（A型B型  
に有効）があります。

## インフルエンザにかかったら 職場や学校にはいかない ほうがいいの？

一般的にインフルエンザウイルスに感  
染して、症状がでてから3〜5日間にウ  
イルスを排出すると言われています。健  
康な成人では、通常2〜3日で熱が下が  
りますので、熱がさがっても一両日はう

つす可能性があります。この期間に学校  
や職場に行く場合は、マスクをするなど、  
周囲の人へうつさないように配慮して下  
さい。学校保健法では、「解熱した後2日  
間を経過するまで」を出席停止の期間と  
しています。

## 日常生活でできる予防

まず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウ  
イルスに接触しないことが重要です。ま  
たインフルエンザウイルスは湿度に非常  
に弱く、室内を適度な湿度に保つことは  
有効な予防法です。

## ワクチンによる予防

最も確実な予防は流行前にワクチン接  
種を受けることです。高齢者に対してワ  
クチンを接種すると、接種しなかった場  
合に比べて、死亡の危険を1/5に、入  
院の危険を約1/3〜1/2にまで減少  
させることが期待できます。またウイル  
スを伝播する可能性が高い医療従事者、  
介護者、家族の方も積極的なワクチン接  
種が望まれます。65歳以上の高齢者に対  
しては一回の接種でも十分効果ありま  
す。13〜64歳の方では、昨年インフルエ  
ンザワクチンを受けている方や近年イン  
フルエンザに罹患したことがある方は一  
回で十分です。接種回数は、被接種者の  
意思と接種する医師の判断によります。  
最も免疫を獲得するのは4週間とされて  
います。インフルエンザワクチンは接種  
してから実際に効果を発揮するまで約2

週間かかります。11月中旬までには接種  
を終えておくとう効果的です。

予防接種については、健康保険が適応  
されませんので、原則として全額自己負  
担になります。65歳以上の高齢者や60〜  
65歳で身体障害者一級相応の方ではぞれ  
ぞれの自治体から援助があります。掛川  
市・菊川市は1,300円、御前崎市は1,  
500円です。

## おわりに

インフルエンザは、とても病原性の強  
い感染症です。しかし、現在は、ワクチ  
ンと抗ウイルス剤があります。これを上  
手に利用してうまくのりきましょう。

## チェックリスト

### 重要ポイント

この3つのチェックポイントが  
そろったことがインフルエンザ  
の特徴です。

- 地域内での  
インフルエンザの流行
- 急激な発症  
※前触れとしての鼻水や咳、  
くしゃみが続くことなく、急  
に高熱になって気づく。
- 38℃以上の発熱・悪寒

### 要注意ポイント

ほかにも次の要注意ポイント  
があれば、インフルエンザを疑  
いましょう。

- 関節痛、筋肉痛
- 頭痛
- 倦怠感、疲労感
- 寝込む

また、いわゆる「かぜ症状」も  
ほとんど同時か、やや遅れて  
現れます。

- 咳、鼻汁、くしゃみ
- のどの炎症