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、社会に対する影響の重大性から【一般の風邪症候群】と区別して考えるべき疾患です。インフルエンザウイルスにはA、B、Cの3型があり、このうちA型とB型がヒトのインフルエンザの原因となります。また、A型はB型に比べて変異しやすく大流行することがあります。

どんな病気

インフルエンザウイルスは、感染力が非常に強いウイルスです。潜伏期間は1～3日が通常です。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現れ、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、咳、痰などの気道炎症状がこれに続き、約1週間の経過で軽快します。通常の風邪と比べて全身症状が強いことが特徴です。気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎を起こすこともあり、体力のない方や特定の疾患のある方は命に関わることもあります。

感染経路

一般的には経口・経鼻で呼吸器系に感染します。咳・くしゃみなどによる飛沫感染が主と言われていますが、飛沫核感染（空気感染）や接触感染など違った形式によるものもあります。

発祥したら48時間以内に診断を！

インフルエンザの症状が出たら早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発祥から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。

普通健康な成人は、軽症のうちは会社や学校を休むわけには行かないという気持ちと重なって、高熱で苦しくなるまで病院に行かないという考えがあるかと思いますが、治療が遅れるとかえって長期間寝込むことになってしまう恐れがあります。インフルエンザが疑われる場合は、早期診断、早期治療をしましょう。

48時間以上経過した場合は、症状をやわらげる対処療法（暖かい場所で安静にして、水分を十分にとるなど）が中心となります。

診断

2001年秋より約15分でインフルエンザウイルスが、鼻やのどの粘膜にいるかどうかを調べることができる迅速診断キットが使用されています。鼻粘膜や咽頭粘膜を麺棒で擦過し、綿棒についたウイルスの有無を調べます。陽性率は80％以上です。陽性になるにはウイルス量がある程度必要で、発症初期はインフルエンザであるにもかかわらず陰性になることもあります。

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。特に、高齢者や心臓・肺に慢性の病気がある方などは摂取されることが望ましいです。

ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまで約2週間かかります。季節性のインフルエンザは流行期が12～3月ですから、11月中旬ごろまでに接種を終えておくとより効果的です。流行してからの摂取は、抗体価が十分に上がる前に感染する危険がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなります。

ワクチンの健康な成人に対する発症予防効果は70～90％と高い効果が認められています。また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、死亡の危険性を約80％減少、入院の危険性を30～50％にまで減少させる期待ができ、重症化を防止する効果があります。

左記のチェックリストを参考に、インフルエンザの疑いがある場合には早めに医療機関の受診をしましょう。

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う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、やや遅れて表われます。

- □ 咳、鼻汁、くしゃみ
- □ のどの炎症