

インフルエンザ

2011年11月 院長 大坪 哲雄

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染した人の咳、くしゃみなどの飛沫と一緒に出されたウイルスが空気中に広がり、吸入(飛沫感染)することによって感染します。(1～2m程度の距離にいる人)流行期間は12月頃より3月頃までです。症状は、急激な高熱、筋肉痛、関節痛、頭痛などで、風邪同様の、咽頭痛、咳、鼻水なども見られます。普通の風邪にくらべ、全身症状が強いのが特徴です。

インフルエンザが流行すると、小児から高齢者まで大人数が感染し、高齢者の重症化死亡率のアップという点が風邪とは根本的に違います。

	インフルエンザ	風邪
症状の出方	全身	局所(のど、鼻)
進行	急激	緩やか
熱	40度前後	無い～軽い
咳	強い	軽い
鼻汁	後から出る	ひき始めに出る
頸 関節 筋肉痛	強い	軽い
全身倦怠	強い	軽い
発生の特徴	集団発生	個人的

インフルエンザの予防方法

感染を予防する為には、流行時期には極力、混雑する場所は避け、日ごろから体調に気を付け、毎年流行前には必ず予防接種を受けることです。

乾燥によりのどの粘膜の防御機能が低下する為、加湿器などを使い適度な湿度(50～60%)を保ち、外出時マスクの装着や帰宅時のうがい・手洗いを行いましょう。

インフルエンザワクチン接種の効果

インフルエンザワクチンの接種で、感染を予防し、被害を最小限にとどめることが期待できます。ワクチン未接種でインフルエンザにかかった65歳以上の健常者についても、もし予防接種していたら35～55%の発病を阻止し、約80%以上の死亡を阻止する効果があったと報告されています。多くの方が接種を受けると、罹患しない人が増え、感染機会が減り発病する危険も小さくなる。これを、集団免疫効果といって、多くの方が受けるほどワクチンの効果は向上します。ワクチン接種による有効持続期間は約5ヶ月なので、毎年流行前に予防接種を受けることをお勧めします。

インフルエンザの予防接種は毎年継続した方がよい

インフルエンザは毎年流行予測株が異なること、ワクチンの免疫が長期間持続しないことから、毎年の継続接種が望まれる。13歳以上64歳以下の方で、近年確実にインフルエンザに罹患していたり、昨年インフルエンザの予防接種を受けている方は、1回接種で追加免疫による十分な効果が得られるとも考えられています。2011～2012年シーズンも引き続き、2009年に流行したA型H1N12009（新型）、A香港型、B型の3種類季節性ワクチンが作られます。

インフルエンザワクチンの効果的接種時期は

インフルエンザに対するワクチンは、接種後、効果が現れるまでに通常約2週間程度かかり、約5ヶ月間その効果が持続するとされています。日本でのインフルエンザの流行は12月下旬から3月上旬が中心なので12月上旬までには接種することをお勧めします。

何日休めばよいか

一般的にインフルエンザウィルスに感染して、症状が出てから3～7日間はウィルスを排泄すると言われています。したがって、症状が出てから3～7日間は他の人にうつす可能性が高いので、多くの人が集まる場所は避けたほうが良いでしょう。学校や職場に行くときにはマスクをするなど、周囲の人にうつさないように配慮してください。学校保健法では、解熱した後2日を経過するまでをインフルエンザによる出席停止期間としております。また、職場復帰の目安については決まったものではありません。無理をせず、十分に体力が回復してから復帰するのが良いと考えられます。