

# インフルエンザについて

ICD (感染制御ドクター)

藤澤 窓奈



## インフルエンザとは

インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中で流行がみられています。日本でのインフルエンザの流行は、例年11月下旬から12月上旬にかけて始まり、1月下旬から2月上旬にピークを迎え、3月頃まで続きます。

## 症状

インフルエンザは、1~4日間の潜伏期間を経て、突然に発熱（38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが出現し、鼻水・咳などの呼吸器症状がこれに続きます。通常は1週間前後の経過で軽快しますが、いわゆる「かぜ」と比べて全身症状が強いのが特徴です。

## どうやって感染するの？

### 飛沫感染

感染者のくしゃみや咳によって、インフルエンザウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散ります。飛沫の粒子は大きく、遠くまで届きませんが、感染者からおおよそ1~2mの距離であれば、周囲の人の呼吸器にウイルスが直接侵入して感染がおこります。目などの粘膜から直接侵入することもあります。

**対策** 咳エチケット（くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後マスクは放置せずゴミ箱に捨てましょう。マスクがない場合はティッシュで口、鼻を覆うか顔をそらす等で対応しましょう。

### 接触感染

手についたウイルスを目や鼻、口などに無意識にもっていくことにより、粘膜からウイルスが侵入します。ウイルスは乾燥した環境中では長時間生き続けることができるので、感染者が使用した電話やドアノブ、食器、交通機関の吊り革などにウイルスが付着して、それを触ったヒトに感染が起こり、広がる可能性があります。

**対策** 手についたウイルスをこまめに洗い流しましょう。

## 重症化する危険が高いヒト

高齢者(65歳以上)、幼児(5歳未満)、妊娠中の女性、持病のある人・喘息のある人・慢性呼吸器疾患(COPD)の人・慢性心疾患のある人・糖尿病など代謝性疾患のある人などは特に注意しましょう。

## インフルエンザから身を守るためには？

### ① 正しい手洗い

様々なものに触れて、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、食前などこまめに石けんを使って手洗いしましょう。

### ② 普段から健康管理をする

インフルエンザは免疫力が弱まっていると感染しやすく、また、重症化の恐れがあります。普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、免疫力をアップしておきましょう。

### ③ 適度な湿度を保つ

空気が乾燥していると、私たちの気道の粘膜も乾燥して、防御機能が低下してしまい、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも予防として効果的です。

### ④ 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

### ⑤ 予防接種を受ける

インフルエンザを発症した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。予防接種を受けることで、発症の可能性を減らすこともできますし、また、重症化を予防することが期待できます。重症化する危険が高い方は、かかりつけ医によく相談の上、インフルエンザ流行前の予防接種をお勧めします。

引用・参考 厚生労働省 インフルエンザQ&A

政府広報オンライン インフルエンザの感染を防ぐポイント