

ちょっと気になる 健康の話

インフルエンザってなあに？

インフルエンザウイルスによる気道感染症のことです。感染者の咳やくしゃみなどの飛沫から感染し、通常1～3日の潜伏期間を経て発症。症状は急な発熱、全身の倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛などに始まり、咳、鼻水、のどの痛みが続きます。近年、小児を中心にインフルエンザウイルス感染に関連した急性脳症であるインフルエンザ脳炎・脳症の報告が増加。インフルエンザ脳症の死亡率は10～30%と非常に高く、原因も不明であることから大きな問題となっています。

インフルエンザウイルスにはおもにA型とB型の2種類があり、年によって流行するウイルスの型が違います。日本では11月下旬ごろからインフルエンザの発生が始まり、1月から3月にかけて流行のピークに。

幼児や高齢者は重症化することがあるので注意が必要です！



インフルエンザの予防法は？

流行の時期、外出する際には人ごみを避け、マスクを着用するなどして感染する機会を少なくしましょう。帰宅後にはよく手洗いうがいをして、手やのどの粘膜についたウイルスを除去します。

体が弱っていると免疫力が低下しウイルスに感染しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、体調を整えて免疫力を高めておくことも大切です。

室内は適度に換気し、湿度を50～60%に保ちましょう。インフルエンザワクチンを接種してもウイルスに感染することはありますが、発症した場合でも重症化を予防することができます。



インフルエンザの治療方法は？

かつては対症療法が中心でしたが、日本では1998年からインフルエンザウイルスに有効な抗ウイルス剤が認可されるようになりました。

小児に対しては年齢や症状の程度に応じて使用されています。なお、インフルエンザに対する解熱剤の使用については、急性脳症や重篤な肝機能障害を引き起こすライ症候群との関連が強く疑われています。

インフルエンザの可能性がある場合には自己判断による服薬を避け、早めに医療機関を受診したうえで適切な処方薬の服用が必要です。感染の拡がりを防ぐため「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」の間、出席停止の措置がとられます。また、感染した場合にはマスクをしたり咳エチケットを徹底して、感染を拡げないようにしましょう。

