

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会
発行日：平成30年12月発行

第197号



● インフルエンザの感染経路は！

大淵内科クリニック

院長 大淵 雄子 先生

例年より早く、インフルエンザが流行の兆しがあり、9月始めに小学校で、今シーズン初のインフルエンザによる学級閉鎖がありました。その後も相次いで、集団発生が報じられています。

インフルエンザは、全身症状や高熱を伴う点が普通感冒と異なります。典型的な症状は、突然の高熱、上気道炎症状、呼吸器症状、全身症状ですが、典型症状を呈さないケースも少なくなく、特に高齢者では、微熱に留まることもあります。

インフルエンザに罹患すると、特に高齢者や、慢性疾患をもつ患者さん、糖尿病、免疫機能の低下している患者さんは、原疾患の増悪とともに、呼吸器に二次的な細菌感染症を起こしやすく、入院や死亡の危険が増加します。インフルエンザワクチンは、接種すれば必ず罹患しないというものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、重症化を予防する効果があります。ワクチンの効果の持続期間は約5カ月であること、ワクチン株はウイルスの流行状況から、毎年変更されることから、毎年接種することが必要になります。

近年、季節性インフルエンザの流行はA型とB型ウイルスの混合流行の傾向が多く、WHOはA型2種類とB型2種類の4価ワクチンを推奨しています。わが国でも、2015/2016 シーズンから4価のワクチンが使用されています。

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。飛沫感染とは、感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。接触感染とは、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることにより、間接的にウイルスに接触することによる感染です。咳エチケットや手洗いが大切になります。咳エチケットとは咳やくしゃみがでている間はマスクをする、ティッシュなどで、口と鼻を覆い、他の人から1メートル以上離れる、などです。インフルエンザの接触感染を防ぐには手洗いが効果的です。外出先から帰宅時や調理前後にこまめに手洗いをしましょう。

家庭内での感染率を低下させるためには、発端者への早期の治療と隔離など他の家族への接触機会を減らすことが重要です。解熱した後もウイルスが数日間残存していることがあり、小中学校、保育園では、解熱後少なくとも2日間の登校、登園停止が望まれます。

インフルエンザを疑う症状があり、具合の悪いときは、早めに医療機関を受診してください。

治療は、抗インフルエンザ薬、対症療法が中心となります。安静にして水分を十分にとり、休養を取りましょう。

