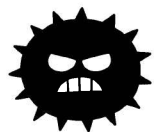




## 冬は要注意。インフルエンザ対策



年末年始はお正月帰省もあり、人の交流が多い時期です。この時期気なるのがインフルエンザの流行。かぜよりも重症化しやすく、特に高齢者や子供は合併症を起こす危険がありやっかいな病気です。今回はインフルエンザの特徴や予防法について紹介します。



### インフルエンザってどんなの？

インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。主にのど等の呼吸器から侵入し、8時間で約100個、16時間で1万個、24時間には100万個と非常に速く増殖します。100万個を超えたあたりから、寒気や高熱に襲われる為、感染拡大を防ぐのが大変です。

風邪と似てますが、症状の重さや流行規模の大きさからも別格と言えます。そして厄介な事に、このウイルスは毎年少しずつ遺伝子配列が変化(変異)するため、過去にかかっても再びかかる事があります。日本では主に12月~3月が流行のピークです(季節性インフルエンザ)。

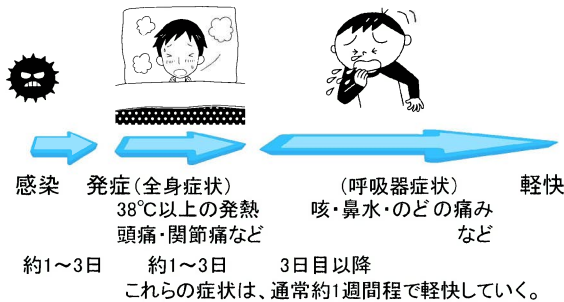
### インフルエンザのウイルスのタイプ

ウイルスのもつ蛋白質の性質から、A・B・C型の3タイプに分かれます。流行を繰り返すのはAとB型で、症状や治療法に差はありませんが、A型の方が重症化しやすいです。

※特にA型は変異を起こしやすく、表面の2種類の突起物(ヘマグルチニン:HAとノイラミニターゼ:NA)から細かいタイプに分かれます。(H:16種類、N:9種類)

主にB型とA型のH1N1(09'旧ソ連型)とH3N2(香港型)が毎年流行る為、ワクチンは流行りそうなタイプに合わせて作られています。(季節性)97に香港で高病原性のH5N1が人に感染した事が確認されたり、最近H7N9の人への感染が話題になったりと、まだ人に免疫のない「新型」もでてきており、注意が必要です。

### 症状



- 突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。
- お年寄りや、細菌などに二次感染して「気管支炎」や「肺炎」、小児では「中耳炎」や「脳症」などを併発し、重症になることがあるので注意が必要です。

一般的に、インフルエンザ発症前と発症してから3~7日間はウイルスを排出するといわれています。熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があるため、熱が下がって症状が治まっても2日ほどは学校や職場に行かないようにし、自宅療養することが望ましいとされています。

学校保健安全法では「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」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

### 早めのワクチン接種で重症化を減らす



インフルエンザのワクチンは、ウイルスの一部(ヘマグルチニン:HA)から作られます。摂取すると体内で抗体ができて、侵入したウイルスの広がりを抑え、発症後の重症化を防ぐ効果があります。ワクチンの摂取から抗体ができるまで約2週間かかり、有効期間は約5ヶ月なので、摂取のタイミングは12月上旬までが望ましい。ただし、37.5℃以上の熱がある時や6ヶ月未満の乳児、過去にインフルエンザワクチンの摂取で重いアレルギーが出た人は受けられません。(ワクチン製造に鶏卵が使用されているので、卵アレルギーのある方は念の為医師に相談して下さい)

## 日常生活の中での予防

ウイルスを体内に入れない事が大切です。インフルエンザウイルスの感染経路は、主に「飛沫感染」が中心で、感染者の咳やくしゃみに混ざったウイルスが空気中に飛び、他の人が鼻や口から吸い込んで感染します。ただウイルスが咳やくしゃみで空気中に放出された時、ウイルスには多くの水分が付着しているためウイルスが重くなり、1~2m程で下へ落ちてしまいます。ところが、ウイルスに付着した水分が乾くと軽くなり、空気中に漂って浮遊するようになるので、乾燥した室内ではウイルスが比較的長く浮遊するため、感染が起こりやすくなります。

また「接触感染」によって感染する場合があります。これはドアノブ等感染者が触れたものにウイルスが付着し、それに触れた手指で鼻や口に触れて感染するものです。これらの感染経路に気をつける事が大事です。

### 適度な温度、湿度を保つ

乾燥すると喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するので、室内は50~60%の湿度を保つようにする。

### 手洗いとうがい

外出から帰ったら石鹸で丁寧に手を洗い、十分に洗い流す。緑茶や紅茶でのうがいもおススメです。

### 睡眠をしっかりととり、栄養のあるものを食べる

免疫の働きをよくするために必要。最近ビタミンDも免疫を高めるのに注目を浴びています(青魚やキノコに多い)。

### 人混みは避け、外出時にはマスクを着用する

マスクはウイルスを含んだ飛沫の侵入を防ぐのと、気道粘膜の保護のため。

### 咳エチケット

\*せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

\*鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。

\*咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。

