

## = インフルエンザに注意 =



### < インフルエンザとは? >

冬期に突如として発生して瞬く間に全国に広がり、数カ月のうちに消えていく、咳と高熱の流行性疾患です。

### < インフルエンザ・ウイルスとは? >

インフルエンザウイルスはA・B・Cの3型に分けられ、このうち流行的な広がりを見せるのはA型とB型です。さらにA型は“亜型”とあって、いろいろな種類があり、年によって流行するタイプが違っているとされています。

### < インフルエンザの流行 >

わが国のインフルエンザは、毎年11月下旬から12月上旬頃に発生が始まり、翌年の1-3月頃にその数が増加、4-5月にかけて減少していくというパターンですが、流行の程度とピークの時期はその年によって異なります。

### < 症状と診断・治療 >

発熱・頭痛・全身の倦怠感・筋関節痛などが突然現われ、咳・鼻汁などが相前後して続き、約1週間で軽快するのが典型的なインフルエンザの症状です。

病原診断には、インフルエンザ抗原を検出する簡易キットが市販されるようになり、健康保険も適用されるようになってきました。

治療薬としては、リン酸オセルタミビル（商品名タミフル）とザナミビル（商品名リレンザ）がインフルエンザに対して健康保険の適応となりました。

発症後48時間以内に服用することにより、合併症のないインフルエンザでの罹病期間を短縮することが確認されています。

なお、市販の解熱剤や鎮痛剤の中には重い副作用が発生するものもありますので、服用に当たっては、必ず“医師”に相談して下さい！

### < インフルエンザ流行時の注意点 >



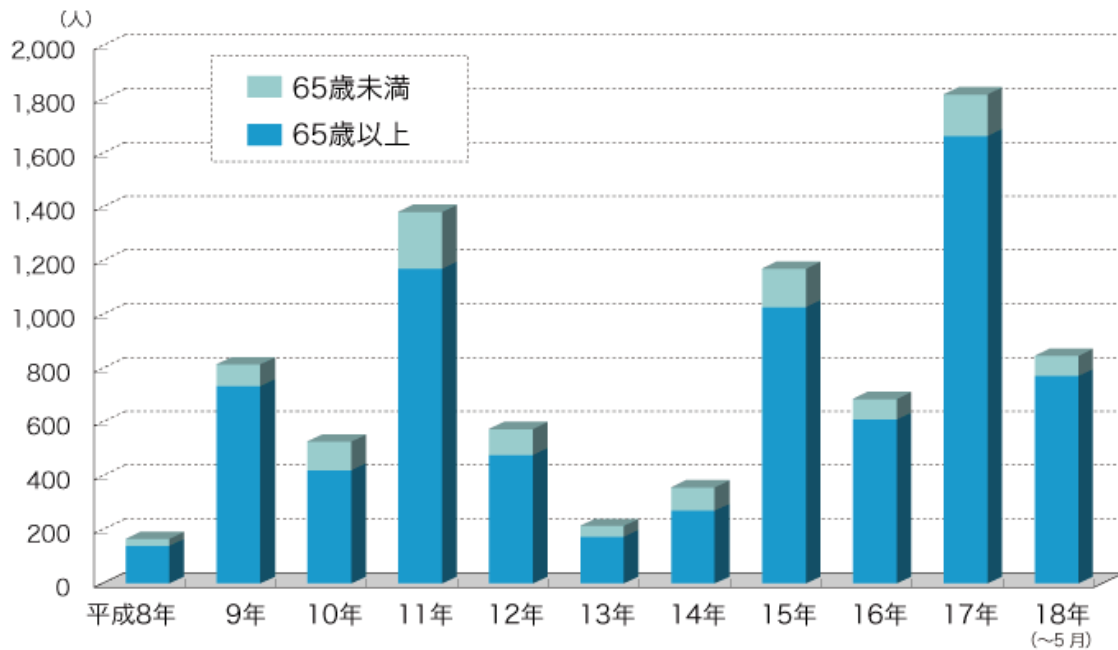
- 人ごみを避けましょう
- 外出時や人ごみの中に入る時にはマスクをしましょう
- 外出から帰ったらうがい、手洗いを行いましょう
- 室内では加湿器などを使い適度な湿度を保ちましょう
- バランスの良い栄養を摂りましょう
- 休養および睡眠を十分にとりましょう

## <ワクチン>

インフルエンザに対して科学的な予防方法として世界的に認められているものは、現行のインフルエンザHAワクチンです。インフルエンザワクチンには、発病をほぼ確実に阻止するほどの効果は期待できませんが、高熱などの症状を軽くし、合併症による入院や死亡を減らすことができます。特に65歳以上の高齢者や基礎疾患（気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症＝免疫抑制剤による免疫低下も含む）などを有する方はインフルエンザが重症化しやすいので、ワクチン接種による予防が勧められます。

## <終わりに>

死亡率の減少などとともに、次第に「インフルエンザはかぜの一種でたいしたことはない」という認識が我が国では広まってしまいましたが、決してそうではなく、国内でも地球的規模で見ても、インフルエンザは十分な警戒と理解が必要な疾患です。流行に伴う個人的・社会的損失はたいへん大きいとされています。



資料：厚生労働省「人口動態統計」

図．インフルエンザによる死亡者数

