

# 感染症の知識

## インフルエンザ編 -Influenza-

編集/発行

京都府丹後広域振興局健康福祉部

京都府丹後保健所 保健課

〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波855

TEL.0772-62-4312

FAX.0772-62-4368

### ■インフルエンザは流行するの？

季節性インフルエンザの日本での流行シーズンは、例年12月～3月です。一方、新型コロナウイルス感染症が流行した2020年以降は、新型コロナウイルス感染症そのものや、その流行に対する個人の行動等により、2シーズン（2020-2021、2021-2022）流行はみられませんでした。今シーズン（2022-2023）は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に加え、季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されています。

### ■インフルエンザウイルスの種類って？

	特徴	種類	流行の時期
A型	さまざまな型を持ち、大流行を起こし、しばしば変異を起こします。	H1N1:ソ連型から2009年発生の型に置き換わり H3N2:香港型	12月頃から流行が始まり、1月～2月にピークを迎え、3月頃流行が終わるのが普通です。
B型	流行を起こしますが、変異は起こしません。		12月頃から流行が始まり、5月の連休頃まで散見されます。
C型	感染は少なく重要ではありません。		

※A型(2種類)、B型のウイルスがどのように流行するかは、その年によって違います。

### ■インフルエンザはどうやってうつるの？

	原因	感染経路
飛沫感染	咳、くしゃみ	感染した人の咳など飛沫に含まれるウイルスを、口や鼻から吸い込み感染
接触感染	咳を押さえた手や鼻水など	感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後、ドアノブなどに触れると、ウイルスが付着することがあります。その場所を別の人が手で触れ、鼻や口を触れることにより、粘膜などを通じて体内に入り感染

### ■体内に入っていつ発症するの？

潜伏期間といい、インフルエンザの場合、1～3日です。  
発症後2～5日間は咳などによりウイルスを排泄します。

### ■どんな症状がでるの？

発熱、頭痛、悪寒、咳、咽頭痛、鼻閉、関節痛、筋肉痛など

典型的には、突然38℃を超える高熱が3日程度続き、頭痛、筋肉痛などを伴います。解熱しても咳が続き、完全に回復するのに1～2週間かかることもあります。

### ■インフルエンザで症状が重くなりやすい人は？

- ・小児 ・高齢者 ・妊婦
  - ・慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病などの持病のある方
- 次のような重症化のサインが見られる場合は、すぐに医療機関受診が必要です。

#### 重症化のサイン

##### 小児では…

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

##### 大人では…

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

### ■インフルエンザはどうやって治すの？

- ・対象療法：解熱剤としては、アセトアミノフェンが良いとされています。
- ・抗インフルエンザウイルス薬：発症から48時間以内が有効とされています。
- ・脱水予防：症状がある間や汗をかいた時など、こまめな水分補給が大切です。
- ・注意事項：抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無又は種類に関わらず、インフルエンザ罹患時には、異常行動例が報告されています。なお、転落等の重度の異常行動は、就学以降の小児・未成年者の男性が多く、発熱から2日以内に多いことが知られています。

### ◆抗インフルエンザウイルス薬

商品名(主成分)	使用方法	注意事項など
タミフル (オセルタミビル)	経口投与(1日2回、5日間) <カプセル又はドライシロップ>	・小児から成人まで使用可能です。 ・予防投与にも使用可能です。
リレンザ (ザナミビル)	吸入投与(1日2回、5日間) <専用の吸入器使用>	・小児から成人まで使用可能です。 ・予防投与にも使用可能です。
ラピアクタ (ペラミビル)	点滴投与 (通常、1回点滴静注)	・点滴のため服薬できない重症者等に使用可能です。 ・小児から成人まで使用可能です。 ・予防投与には使用不可です。
イナビル (ラニナミビル)	吸入投与(1回)	・1回の吸入で治療が終了します。 ・小児から成人まで使用可能です。 ・予防投与にも使用可能です。
ゾフルーザ (バロキサビル マルボキシル)	経口投与(1回) <錠剤>	・1回の経口で治療が終了します。 ・小児への投与は慎重に検討する必要があります。 ・予防投与に使用可能です。

### ■インフルエンザにならないためには？

飛沫感染・接触感染の対策	抵抗力を上げる
<ul style="list-style-type: none"> <li>●帰宅時、食事前の手洗い</li> <li>●マスクの着用(咳エチケット)</li> <li>●人混みをさける</li> <li>●手指のアルコール消毒</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●栄養バランスのよい食事</li> <li>●十分な睡眠</li> <li>●ストレス解消</li> <li>●適度な運動</li> </ul> 
その他	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●予防接種を受ける               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワクチン接種から効果が現れるまで約2週間</li> <li>・ワクチン効果の持続する期間は5か月程度</li> <li>・ワクチンの有効性は50~80%</li> </ul> </li> <li>●適度な温度、湿度の保持(温度:20℃前後 湿度:50~60%)</li> <li>●冬場の換気(窓を少しだけ開けた常時換気が、室温変化を抑えられます。)</li> </ul> 	

(参考文献) 厚生労働省健康局 結核感染症課 「インフルエンザ一問一答」  
厚生労働省健康局 「令和4年度インフルエンザQ&A」