

# 保健室だより

平成25年10月発行  
大正大学保健室

今月は、『**かぜ症候群とインフルエンザ**』について特集します。

なかなか区別しにくい、「かぜ」と「インフルエンザ」。しかし、軽く考えてはいけません。流行シーズン（例年12月～3月頃）を迎える前に、症状の違いや予防法等をしっかり理解し、自分の健康管理に役立てましょう。

## ●かぜ症候群とは

種々の病原体による生じる**上気道**（鼻・口腔・咽頭・喉頭）の急性炎症の総称で、もっとも罹患しやすい疾患です。**鼻水、鼻づまり、喉の痛み、咳、痰**等の症状が中心で、37～38℃の発熱、だるさ、頭痛、関節痛・筋肉痛を伴うこともあります。くしゃみや咳等による飛沫（ひまつ）を介して感染する「**飛沫感染**」が主な要因で、多くは3日～1週間程度で治癒します。

原因の80～90%は**ウイルス**ですが、マイコプラズマ、クラミジア、細菌の微生物の場合もあります。ウイルスでは、アデノウイルス等の頻度が高く、成人ではライノウイルスがもっとも多く、春・秋に好発します。

## ●インフルエンザとは

**インフルエンザウイルス**により生じる疾患で、かぜ症候群より症状が強いことが多く、感染力が強いのが特徴です。通常、1～5日（平均3日）の潜伏期の後に、**突然 38℃以上の高熱、悪寒、頭痛、筋肉痛・関節痛等の全身症状**や喉の痛み、咳、痰等の呼吸器症状が出現し、高熱は3～4日続きます。嘔吐や下痢等の消化器症状を認めることもあります。「**飛沫感染**」が主な要因ですが、ウイルスが付着した手を介して眼・鼻・口から感染する「**接触感染**」もあります。通常、ウイルス発症後、3～7日間で排出されますのでこの間は注意が必要です。合併症がなければ、多くは1週間程度で治癒します。

インフルエンザウイルスは、**A・B・C型**の3つに大別され、流行を生じるのはA型・B型で、A型は**世界的大流行**の原因となりますが、B型は比較的限局的な流行にとどまります。2009年に流行した「**新型インフルエンザ**」はA型の一型で、現在は「**A (H1N1) 2009型**」と呼ばれています。

## ●診断は

ともに病歴（周囲の流行状況等）、症状、診察所見を中心に診断します。インフルエンザでは、それらに加え「**迅速診断キット**」を用いて診断する場合があります。鼻腔や咽頭を綿棒でこすり取り、ぬぐい液等を用いて、約15分間でウイルス検出することが可能。簡便で正確に診断できると共に、A型とB型の区別もつけられます。**発症後1～2日間**がもっとも陽性率が高いといわれています。

## ●治療について

かぜ症候群の主な病原体のウイルスには有効な治療薬がない為、「**一般療法**」や「**対症療法**」が行なわれます。

- ✓ 一般療法として、安静や十分な睡眠、適度な保温、発汗や発熱に対する水分補給、消化の良い食べ物等による栄養補給を行います。
- ✓ 対症療法として、発熱、頭痛、関節痛・筋肉痛に対して鎮痛薬、鼻水や鼻づまりに対して抗ヒスタミン薬を用います。一般にはこれらをあわせた総合感冒薬を数日用いることが多く、強い咳には鎮咳薬を用いることがあります。

インフルエンザの治療もかぜ症候群と同様ですが、治療薬としてA型・B型ともに有効な**ノイラミニダーゼ阻害薬**（錠剤や吸入タイプ）があります。この薬はウイルスのNAの作用を阻害して抑制するものであり、ウイルスが増殖する前の**発症後48時間以内**であれば、効果が期待できるといわれています。

## ●予防のポイント

- 外出時には、飛沫などを防ぐことができる**不織布（ふしょくふ）製マスク**を着用し、帰宅時には「**うがい・手洗い**」を忘れずに行いましょう。  
※ 不織布とは「織っていない布」という意味です。
- 飛沫感染を防ぐ為に、「**咳エチケット**」を守りましょう。  
※ 詳細は東京都感染症情報センターHPをご覧ください。
- インフルエンザが流行してきたら、特に疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- 室内では、加湿器を使って**適切な湿度（50～60%）**を保ちましょう。
- 十分な休養と、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 流行前に**予防ワクチンの接種**を受けましょう。



インフルエンザのワクチン接種（任意）は、主に**重症化の予防を目的**として行います。インフルエンザは、日本では例年12月から3月頃に流行します。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間要することから、**10月から12月迄**の間に受けることが望ましいといわれています。ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的に5カ月程です。

## ●インフルエンザと法的措置

インフルエンザは、**感染症法**により五類感染症に定められ、全国のインフルエンザ定点医療機関から患者数が毎週報告されています。また、**学校保健安全法**では、**第2種の学校感染症**と定められており、「**解熱した後2日を経過するまで**」が出席停止期間になっています。（ただし、病状により学校医その他の医師において、伝染のおそれがないと認めたときはこの限りではありません）。