

保健室だより

平成 24 年 10 月発行
大正大学 保健室

今月は、『インフルエンザ』について特集します。

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約 1 千万人、約 10 人に 1 人が感染しています。流行シーズンを迎える前に、インフルエンザについてよく知り、インフルエンザ予防の対策をとりましょう。

●インフルエンザとは

□ インフルエンザウイルスを原因とする呼吸器感染症です。

おおむね 1～4 日（最長 7 日）を潜伏期間とし、発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛などを呈します。嘔吐や下痢など消化器症状が見られる場合もあり、通常の風邪に比べ**全身症状が強く出やすい**ことを特徴とします。一部重症化する例や亡くなるケースも報告されています。

●インフルエンザが疑われる時は、早めに医療機関で受診しましょう

	風邪	インフルエンザ
症 状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱や咳、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通しひくことがあります。	1 月～2 月に流行のピーク。ただし、4 月、5 月まで散発的に流行することもあります。

●インフルエンザウイルスの A 型と B 型の違いは？

□ A 型には H1N1 と H3N2 の 2 種類があります。

H1N1：かつて「ソ連型」と呼ばれるものが流行していましたが、新たに 2009 年に発生した型が、ソ連型に置き換わって流行しています。

H3N2：「香港型」と呼ばれるもので、1968 年から流行しています。
➤ これらの 2 つのウイルスが、どのように流行するのかはその年によって違います。2009 年のように新たなインフルエンザが発生する可能性もあります。

□ A 型のほかに B 型があります。症状は似ており予防対策も同じです。

出典：厚生労働省 HP/東京都感染症情報センターHP

●感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」の 2 種類あります

飛沫感染：感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

接触感染：感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で口や鼻に再び触れることにより、粘膜を通じてウイルスが体内に入り感染します。

●予防のポイントは、「手洗い」「咳エチケット」「ワクチン」の 3 つ

- ☑ 外出後の「手洗い」「うがい」は予防の基本です。人が多く集まる場所から帰った時には、「手洗い」「うがい」を心がけましょう。
- ☑ 乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- ☑ 普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分とりましょう。
- ☑ 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）。
- ☑ 流行前の「予防接種」も重要です。**ワクチン接種は、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、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 週間程度要することから、**12 月中旬までに**ワクチン接種を受けることが望まれます。ただしワクチンの効果が持続する期間は、一般的に 5 か月ほどです。

●インフルエンザの治療 - 「一般療法」と「薬物療法」 -

- インフルエンザ治療の基本は、安静にして睡眠を十分にとることです。そして、高熱による脱水症状を防ぐために水分を十分に補給しましょう。
- ウイルスの増殖を抑える「**抗インフルエンザウイルス薬**」も効果的です。治療については、病状や経過（特に症状がではじめてからの時間）に合わせて医師が判断しています。処方されたら早めに服用しましょう。

●インフルエンザ等出席停止の期間の基準が改訂されました

『学校保健安全法』の施行規則が、2012 年 4 月 1 日付けで一部改訂され、インフルエンザによる出席停止の期間は、**「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」**と定められました。
（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）。