

インフルエンザについて

沖縄病院 金城友子

1. インフルエンザ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症するウイルス性の呼吸器感染症です。

2. インフルエンザウイルス

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、大きく分けて、A型、B型、C型の3つに分類されます。このうち、「季節性」のインフルエンザとしてヒトの間で毎年流行を繰り返しているのは、A型、B型インフルエンザウイルスです。

C型インフルエンザはウイルスの性状がA型・B型と異なるため、突然変異などはなく目立った流行はありません。

3. 流行時期

インフルエンザは毎年10月頃から2月頃まで流行します。例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月、人との接触や人の流れが多くなるお正月の後にインフルエンザは流行のピークを迎えます。

4. インフルエンザの感染経路

インフルエンザに感染した患者さんの咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。これを飛沫感染といいます。インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻やのどから体内に入り込み、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。感染したウイルスは、のどや気管支、さらには肺で急激に増殖していきます。感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達し、その後減少します。

5. 症状

インフルエンザウイルスに感染した場合、体に症状がでない潜伏期間を経て24時間～48時間を経過してから症状がでます。突然の38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。その他に目の充血、全身のだるさなどが症状です。通常は、1週間前後で症状が落ち着き、治癒しますが、高齢の方は稀に肺炎などを合併して重症化することもありますので注意が必要です。

6. 普通のかぜとの違い

普通のかぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症します。

7. 治療薬

インフルエンザの症状を改善するためには、体内にいるインフルエンザウイルスの増

殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。発症後 48 時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すると、効果が十分に発揮されるといわれています。抗インフルエンザ薬には内服薬の他に吸入薬、点滴薬などもあります。年齢や症状等により医師が処方します。

8. 症状を改善するために、注意すること

お薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐになくなるわけではありません。症状が改善したからといってお薬の服用を途中でやめてしまうと、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がったあとも、お薬はきちんと使い切り、最低 2 日間は自宅で療養しましょう。また学校安全保健法で、インフルエンザは学校感染症で出席停止になります。

感染性期間と言って人へ移してしまう期間は、発症前 24 時間から解熱後 2 日までです。熱が下がったからといって、すぐにウイルスがいなくなるわけではなく、しばらくはウイルスが残っていて、くしゃみや咳で人にうつしてしまう可能性があります。インフルエンザと診断されて 5 日間かつ解熱後 2 日経過するまでは学校を欠席しなければいけません。

大人の方もこれと同様に薬を飲み終わるまで、解熱後 2 日間経過するまでは仕事をすることや人混みは避けてください。

9. 予防法

インフルエンザを予防する手段は第一にワクチンの接種が挙げられます。ワクチンの接種により、インフルエンザの重症化や死亡を予防し、健康被害を最小限にすることが期待されています。接種時期としては 10 月ごろから 12 月ごろです。ワクチンは、その年にどのウイルスの型が流行するかを予測して、毎年製造されています。インフルエンザワクチンのもとになるウイルスを、ワクチン株といいます。毎年、WHO が国内外のインフルエンザ情報に基づいた流行予測を行い、推奨ワクチン株を発表しています。日本では国立感染症研究所をはじめとするインフルエンザの専門家たちが、国内の流行分析や世界中の最新情報を元にインフルエンザワクチン株を決定しています。A 型のウイルスが 2 種類、B 型のウイルスが 2 種類の計 4 種類のワクチン株が入った 4 価ワクチンです。ワクチンは接種後 2 週間程度で効果がでます。また、ワクチンの効果は 4 か月程度であるため、毎年、流行シーズンの前に接種することが望ましいと考えられます。

10. その他の予防策

手洗い、マスクの着用等です。手洗いは手や指などに付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。特に外出後の手洗いは行いましょ

う。インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲労気味、睡眠不足の人は、なるべく人ごみや繁華街への外出を控えるなどを心掛け外出するときは、マスクを着用しましょう。

11. インフルエンザのワクチンの費用

インフルエンザワクチンは予防接種法に基づき 65 歳以上の方、60 歳以上 65 歳未満であって心臓、腎臓などの持病がある方の料金は一部を公費負担されます。宜野湾市にお住まいの方は医療機関の窓口でご自身が 1000 円の負担をされますとワクチンが接種できます。公費が一部適応される期間は平成 28 年 10 月 1 日～平成 29 年 2 月 28 日です。接種についてはアレルギーが有るかの確認や発熱がないかこれまで予防接種などした後に副作用がでなかったか等の問診表の記入と診察が必要ですのでかかりつけ医に相談されてください。

12 沖縄での流行状況

沖縄県は平成 28 年 10 月 26 日(前夜祭)から 30 日に、「第 6 回世界のウチナーンチュ大会」で海外から約 5,300 名以上の方を迎え、那覇市内の会場を中心に開催されます。

大会開催に伴って、感染症の急激な増加や健康危機事案の早期探知を目的として、大規模なスポーツ大会や、政治的、国際的に重要なイベントにおいて各地で実施されている「感染症の強化サーベイランス」が沖縄県で実施されています。毎日、沖縄県内の薬局でインフルエンザ薬の処方量がどれぐらいされたか、学校欠席情報収集システムは小中学校でどの程度学級閉鎖がされているか等が報告されています。那覇市内は 4 1 週からインフルエンザ注意報が継続しております。また県全体でも患者数が増加傾向にあり、第 4 1 週は(10 月 10～16 日) 1 定点当たり 7.03 人(北部 2.60 人、中部 4.80 人、南部 10.43 人、宮古 0.25 人、八重山 1.00 人)となっています。

13. インフルエンザ注意報・警報

警報には、流行発生警報と注意報の 2 種類があります。警報の意味は、大きな流行が発生または継続しつつあることが疑われるということです。注意報の意味は、流行の発生前であれば、今後 4 週間以内に大きな流行が発生する可能性があるということ、流行の発生後であれば流行が継続している終息していない、可能性が疑われることです。ほとんどの感染症では、時間の経過とともに流行が地域的に拡大あるいは移動していくものであり、流行拡大を早期に探知するためには、小区域での流行状況を広域的に監視することが重要です。

14. もしインフルエンザかなと思った場合は

早めに医療機関を受診する。そして、自分の体を守り、他の人にうつさないためにも、安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。お茶やジュース、スープなど、自分が飲みたいもので構わないので、十分な水分補給を忘れずに。周りの人に感染させないためにも、マスクを着用する。人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かないようにし、ほかの人に移さないようにお願いします。