

インフルエンザ

県感染症情報センター

声なき感染症を知る

◆81◆

毎年冬に流行する「インフルエンザ」。今シーズンは奈良県のみならず全国的に、例年に比べて感染者数が少ない状況が続いていますが、今回はインフルエンザについてお話しします。

▽過去に何度もパンデミックが発生

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症です。風邪に比べて、症状が急激で重症化しやすいのが特徴です。また感染力が強く、過去にさまざまな種類のインフルエンザウイルスが世界的流行(パンデミック)を起こしています。

例えば、1918～1920年に流行し全世界で5000万人以上が死亡したスペイン風邪、2009年の「新型」インフルエンザ(「新型」とは当時の話で現在では毎年検出しており季節性インフルエンザの一部として扱われています)などです。

▽症状からは新型コロナウイルスとの区別が困難

インフルエンザの症状は感染してから1～3日間の潜伏期間の後に、発熱、寒気、筋肉痛、関節痛などが急激に現れ、咳、鼻汁などの上気道炎症状が続く、約1週間で改善しますが、時に肺炎や脳症などを合併し重症化することがあります。

急激な発症が特徴的 治癒証明は基本不要

突然の発症が特徴的ですが、症状からは新型コロナウイルス感染症と区別するのは難しいです。また、重症化しやすいのは高齢者や糖尿病、呼吸器、循環器系の基礎疾患を持つ方です。

▽抗インフルエンザ薬の服用は早め

インフルエンザには治療薬としてタミフル

ミフルなどの抗ウイルス薬があります。多くの研究からその効果は、発症して48時間以内に投与すると症状の持続期間が半日～1日短くなるというものであり、発症後2日以上経過した場合には飲んでも効果はありません。

▽抗インフルエンザ薬と異常行動に因果関係なし

以前は、インフルエンザに罹患してタミフルを服用した若者の「突然走り出す」「飛び降り」といった異常行動が複数報告されたことから、タミフルの添付文書に10代の患者は服用を控えるよう文言が記載されていました。しかしその後の研究で、異常行動はインフルエンザそのものによる症状であり、抗インフルエンザ薬と異常行動の因果関係はないとされ文言は削除されています。

▽予防の基本は咳エチケット

インフルエンザワクチンは発病予防と重症化予防に有効ですが、接種したからといって感染を完全に防ぐことはできません。インフルエンザは呼吸器感染症であるため咳エチケット、つまり咳・くしゃみが出る時はマスクを着用し、マスクがない場合にはティッシュユーパーや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて1メートル以上離れましょう。このため、「かからない」「うつさない」ために感染対策

を行うことで、より効果的に感染拡大を防ぎます。

▽体調が悪い時は家で休みましょう

インフルエンザのみならず感染症は一般的に、症状がある時はない時に比べて感染力が高いです。体調が悪い時に我慢して登校や出勤すると、友人や同僚、客に感染させ、それがきっかけで学校や職場で大流行が起きてしまうかもしれませんので、登校や出勤はせず家で休むようにしてください。そして、そのためには一時的には他の人の仕事量が増えるかもしれませんが、体調不良時に休める勤務体制、仕事量、役割の調整など職場環境を作っておくことが大切です。

学生の場合には、学校保健安全法で発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまでは感染力があるので出席停止となっています。一方で、社会人は定められた法律はなく、医師や勤務先のルールに従うこととなりますが、学校保健安全法を基準にしていることが多いです。また、治癒証明書については、法に基づいた出席停止期間があることから、医療機関への負担が大きいため、一律に求められてはいません。

みんなで予防
インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

咳エチケット
マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおひましよう。
マメソウくん

手洗い
指先、手の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。
コマモチちゃん

厚生労働省