

# インフルエンザは予防が大切

令和6年11月20日  
ポルテックスセイゲン  
健康管理室 黒田

インフルエンザは毎年11月から感染者が増え始めます。

インフルエンザウイルスは**低温、低湿度**の環境で長く生存できます。

湿度が低いと、ウイルスが含まれた飛沫が乾燥して小さくなり、  
空気中でより長時間浮遊しやすくなるため感染拡大が促進されます。  
寒い時期になりますので注意が必要です。



## インフルエンザと風邪の症状の違い

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」によって引き起こされます。

風邪は風邪の原因となるウイルスによって起きます。

一般に風邪は呼吸器症状が主体でたいてい軽度であることが特徴です。インフルエンザは**呼吸器症状に加え、高熱、全身のだるさ、関節や筋肉の痛み、頭痛**などの全身症状が出現し重症化しやすい特徴があります

### 季節性インフルエンザ

これまでと抗原性  
(抗体と結合する能力)が  
大きく変わらず、毎年流行する



### 新型インフルエンザ

これまでとは抗原性が大きく異なるインフルエンザウイルスが現れることで、突発的に流行する多くの人が免疫を獲得していないため、**急速に感染が拡大**  
世界的に感染が拡大し、多くの人が免疫を獲得すれば、新型インフルエンザから季節性インフルエンザに移行していきます。

## インフルエンザの種類について

### A型

**3つの型で最も流行しやすく症状も重い**のが特徴。140種以上のウイルスの型がありどんどん進化するため新型のウイルスが次々に現れる。  
鳥などヒト以外の動物にも感染する

### B型

A型同様毎年流行するがA型ほど変異しない。  
ヒトにしか感染しない。

### C型

A型やB型と異なり一度かかると一生かからない。  
6歳未満でほぼ全員掛かっている可能性があると言われている

## 感染予防のために



マスクの着用（特に病院受診時、人混みに行くとき、密室など）  
手洗い・うがい、効果的な換気  
加湿（50～60%）

## 予防接種について



インフルエンザワクチンの最大の効果は**重症化予防**です。日本の調査では、高齢者における死亡リスクを82%抑えたとされています。ワクチンの効果はゆっくりと低下していくため(大体 5～6 ヶ月効果は持続します)**毎年の流行時期に合わせた適切なワクチン接種が必**

普段、鼻や喉の粘膜は感染を防ぐ重要なバリアの役割を果たしています。粘膜が潤っていると、粘液（鼻水や痰）が病原菌を排出しやすくなるため、体外にウイルスや細菌を外に出してくれます。乾燥による粘膜の防御機能低下。最近やウイルスの侵入に対する防御力が弱まります



## インフルエンザかな？と思ったら

インフルエンザの潜伏期間が通常 **1～2 日**ほどでその後突然症状が現れます。

まずは**安静にして休養**しましょう。症状が強い場合は早めに医療機関にかかりましょう。

医師が必要と認めた場合には抗インフルエンザウイルス薬を適切な時期(発症 48 時間以内)に開始すると発熱期間が 1～2 日間短縮、ウイルス排出量も減少します。また周囲に感染を広げないことも大切です。

インフルエンザにかかった人が一回咳をすると 10 万個、くしゃみで 200 万個のウイルスが放出されます、周囲の感染を防ぐために症状が現れたら無理に出歩かずに治療に専念しましょう。市販の風邪薬や抗生剤に効果は無いため症状が出現し症状が重い場合は病院に受診し治療薬を服用することが大切です。

## その他冬の感染症

2024 年は 8 年ぶりに**マイコプラズマ肺炎**が流行しています。大流行した 2016 年を上回る感染者が出ています。通常子どもがかかりやすいと言われていますが子どもから大人の感染も増えていますので気をつけてください。**手洗い・うがい、マスクの着用、人混みでの接触回避**など

基本的な感染対策は同じですので対策をしっかりとしましょう。