

正しい知識や理解を深めての上で予防法を 身につけインフルエンザの感染防止を！

そもそもインフルエンザとは？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症の一種です。インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型、D型の4種類に分けられますが、主にヒトに流行を起こすのは、A型とB型のウイルスで、A型はヒト以外にも家禽(カキ)(ニワトリ、アヒル、ウズラなど鳥類の家畜)や、ウマ、ブタなど様々な動物に感染します。今、国内で流行っているウイルスは昨年とは異なっており、A型香港型(AH3型)で2023年冬に流行した型と同じものです。今年8～9月に香港や台湾で流行った型で、おそらくこの二国からの訪日客の増加がこれだけ早めの流行になったのだなといわれています。



この写真はA型インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真です。A型インフルエンザウイルスでは、同一の型でもその抗原性が少しずつ変化しており、毎年のように流行を繰り返します。また、十～数十年に一度の頻度でこれまで流行している型とは抗原性が大きく異なる新型のウイルスが出現して、世界的な大流行(パンデミック)を引き起こすことがあります。一方、B型インフルエンザウイルスでは、A型のような新型ウイルスの出現は今までにみられていません。A型・B型インフルエンザの流行には通常、季節性があり、国内では例年12月～3月に流行し、短期間で多くの人に感染が広がるというウイルスです。

インフルエンザの症状とは？

これはお分かりの方が多いと思いますが、念のために一言触れておきましょう。インフルエンザでは、インフルエンザウイルスに感染してから通常 **1～3 日間ほどの潜伏期間の後**、38℃以上の発熱・頭痛・全身の倦怠感・筋関節痛などが**突然現われ**、その後に咳・鼻汁などの上気道炎症状がこれに続きます。合併症としては、高齢者では肺炎・気管支炎を起こしやすく、小児ではこれらの合併症に加えて中耳炎を起こしやすく、気管支喘息を誘発することもあります。

インフルエンザとかぜの違いは？

インフルエンザとかぜ(普通感冒)はどう違うのか？一般的に、かぜはさまざまなウイルスなどによって起こる病気で、その症状はのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、強い全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高熱とならず、重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することで起こる病気で、症状として、普通のかぜのようなのどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられますが、38℃以上の高熱、頭痛、全身の倦怠感、筋関節痛などが比較的急速に同時に現れる特徴があります。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど重症になることがあります。

インフルエンザの怖さは？

インフルエンザにかかると重症化しやすいといわれる持病を持つ患者は、下記のような方です。

インフルエンザが**重症化しやすい持病**

呼吸器系(喘息・慢性肺疾患)・循環器系(心不全)・血液疾患・肝臓・腎臓病・代謝障害(糖尿病やミトコンドリア病など)・神経学的疾患、神経発達障害などが対象疾患です。

インフルエンザが**重症化しやすい方々**

5歳未満(特に2歳未満)のお子さん・65歳以上の方・妊娠中、または産後の方・アスピリンを服薬中の方・肥満の方・介護施設に入居中の方々です。

インフルエンザの予防策は？

インフルエンザの流行は主に冬場に起こりやすく、それに向けてその年に流行するインフルエンザは毎年事前に予測され、製薬メーカーなどで予防接種のためのワクチンが作られます。予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や、重症化する人を減らせることはできるのです。

現在日本で使われているインフルエンザワクチンは「**不活化ワクチン**」といって、**インフルエンザウイルスの感染力を失わせて**人が免疫を作るのに必要な成分だけを取り出して作ったものです。インフルエンザワクチンには感染力がないので、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。

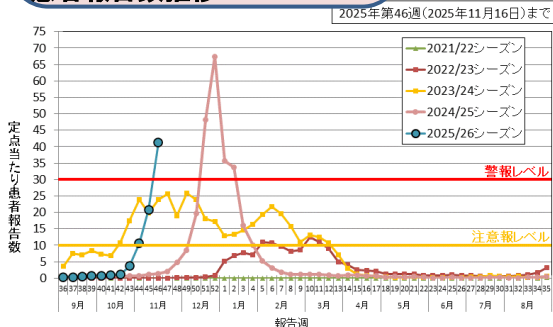
日常生活の中でできる予防法は？

日常生活の中でインフルエンザを予防することが一番です。通常のインフルエンザウイルスや新型インフルエンザウイルスの感染は、咳やくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。そこで、普段からウイルスが体内に入るのを防ぐためには、**飛沫感染**(感染している人の咳・くしゃみにより発生した飛沫を吸い込む)、**接触感染**(感染した人が触った直後のドアノブなどに触り、そのまま鼻や口に触る)がありますから、予防法としては普段から健康管理をして、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておくことが大切です。コロナ感染でも言われていた通りで同じことですが、人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけたり、アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。



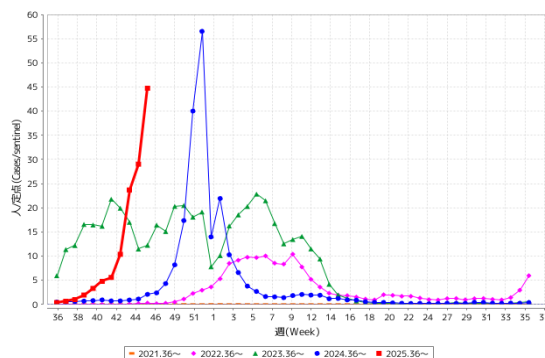
クリニック
名古屋ちくさヒルズ
林祐司 院長
兼
クリニック東京虎ノ門COR
医師(金曜日午後担当)

名古屋市の定点医療機関当たり 患者報告数推移



※2025年4月7日(第15週)から急性呼吸器感染症(ARI)サーベイランスが開始されるとともに定点医療機関数に変更されました。
第15週以降は変更後の定点医療機関数を使用して図表を作成しています。

東京都の定点医療機関当たり 患者報告数推移



(C)2002-2025 Tokyo Metropolitan Institute of Public Health

健康の知恵袋

この上のグラフを見て名古屋、東京の今シーズンの流行スピードにはびっくりしました。自分自身や家族の症状について、心配や疑問を持たれた場合には、自分で判断されずにかかりつけ医にご相談の方が良いですね。

広報紙
発行

「医療法人檜扇会クリニック通信」
医療法人財団檜扇会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団檜扇会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月1日