



インフルエンザとは

茨城西南医療センター病院
感染管理認定看護師
看護師主幹 武藤 博美

司会者：冬になると風邪やインフルエンザが流行しますがなぜでしょうか？

武 藤：風邪やインフルエンザの原因はウイルスの感染によるものです。これらのウイルスは水分を含んでいます。この水分が乾燥した空気にさらされ蒸発すると、ウイルスは軽くなり、私たちの身の回りを浮遊しはじめるのです。さらに、冬の寒さで体温が下がると、体の抵抗力が弱り、空気中に浮遊しているウイルスが乾燥している口や鼻から体内に侵入してしまうので、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

司会者：今年は例年にくらべて早い時期からインフルエンザが流行していると報道されていますが、インフルエンザとはどのような病気なのでしょうか？

武 藤：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る呼吸器感染症です。

インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。インフルエンザは、風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者や妊娠中の方、持病のある方は重症化する人もいますので注意が必要な感染症の1つです。

司会者：その年によって流行するウイルスが違うとのことですが、だいたい毎年どの位の人がインフルエンザに感染しているのでしょうか？

武 藤：毎年約1千万人、10人に1人が感染しているそうです。

司会者：インフルエンザと風邪の症状の違いについて教えてくださいませんか？

武 藤：インフルエンザは風邪に比べて高熱が出てのどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。潜伏期間は1～4日で多くの場合1週間程度で治ります。風邪は、年間を通じて流行していますが、インフルエンザの流行する時期は12月～3月で1～2月が最も流行します。その年によって4月5月頃まで続くこともあります。

司会者：インフルエンザにかからないための予防方法はありますか？

武 藤：インフルエンザにかからないためにはウイルスの進入を防ぐことです。インフルエンザは、インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻や口から吸い込むことで感染します。例えば、電車やバスなどの公共機関を利用した時に手すりやドアノブに触れる事があると思います。その手すりやドアノブにインフルエンザウイルスが付いていたとします。そこに自分自身の手が触れてその手を自分の口や鼻を触ると簡単にインフルエンザを体の中に取り込んでしまうのです。ですから、外出から戻ったら手洗いと、うがいを毎日の習慣にして頂きたいです。

司会者：分かりました。外出時の手洗いうがい以外に、日頃から出来ることはありますか？

武 藤：インフルエンザは免疫力が弱っていると感染しやすくなります、体調が悪いと感染したときに症状が重くなる恐れがあります。体調の管理をしっかりするために日頃から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ免疫力を高めておくことも重要です。インフルエンザが流行してきたら、なるべく人混みや繁華街への外出を控えることも予防

策としてあります。どうしても、人混みの多いところへ行かなければならない場合は不織布製のマスクを着用して外出すると防護が可能です。他には咳エチケットがあります。

司会者：咳エチケットですか。咳エチケットについて教えてください。

武 藤：咳エチケットとは周囲に移さないための方法です。まずは、マスクをすること。次に、咳やくしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を覆うことです。咳やくしゃみをする時についついその場でしてしまいがちですが、くしゃみや咳をしたときにした時に、口から小さな水滴が飛ぶと思います。この水滴を飛沫と呼ぶのですが、その飛沫は1~2メートル飛ぶと言われています。ですから咳やくしゃみをする時は、周りの人から顔をそむけて咳やくしゃみをするのもインフルエンザを広げない1つの方法です。ティッシュなどが無い場合は上着の内側や袖で口もとを覆う方法もあります。また使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てるようにしてください。もちろん、ゴミを捨てた後は石鹸で手を洗うことも忘れないで頂きたいですね。空気中をウイルスが浮遊しないように、加湿もしっかりして頂きたいです。

司会者：ウイルスが浮遊させないためには加湿が必要なんですね？どれくらい加湿をしたらよいのですか？

武 藤：自宅の場合、加湿器などを使用して50~60%位の湿度を保つと良いと思います。ただし加湿しすぎると結露やカビの原因となってしまうので注意が必要です。1~2時間に1度は空気の入替えをしてください。

司会者：予防方法は、手洗い、うがい、マスクの着用、湿度を保つことですね。ほかに予防する方法はありますか？

武 藤：他には流行前のワクチン接種です。インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化を防止できると言われていて、日本でもワクチン接種をする人が増えているんです。

司会者：インフルエンザワクチンですか。ワクチンの効果について、教えてください。

武 藤：はい、ワクチンを接種したからといって100%かからないということはありませんが、発症や重症化を防ぐためにも流行前にワクチン接種することは大切です。ただし、接種してからワクチンの効果が出るまで2~3週間ほどかかります。例年の流行期は1~2月ですので、接種時期は12月上旬までが望ましいとされています。毎年インフルエンザ流行シーズン前にワクチン接種をして頂きたいです。インフルエンザワクチンの効果がだいたい5ヶ月位なので、12月上旬までにワクチン接種すると良いと思います。

司会者：インフルエンザワクチンを接種するにはいくら位かかるのでしょうか？

武 藤：インフルエンザワクチンの接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。しかし、予防接種法に基づく定期接種の対象者等については、接種費用が市区町村によって公費負担されているところもありますので、お住まいの市区町村（保健所・保健センター）、医師会、医療機関、かかりつけ医等に問い合わせさせていただくとよいと思います。

司会者：インフルエンザかも？と思ったらどのようにすればよいのでしょうか？

武 藤：もし、急に発熱咳や喉の痛み全身倦怠感などの症状が出て、インフルエンザと疑われ

るときは、安易に風邪と判断せずに、早めに内科や小児科を受診して治療を受けてください。外来でインフルエンザの検査をすることになるのですが、発熱後12時間以上経過して検査をしないと検査結果が陽性とならないので熱が出た時間を覚えておくことも良いと思います。インフルエンザと確定すると医師からお薬が処方されます。インフルエンザにかかって48時間以内に抗ウイルス薬の服用または、吸入をすれば、症状が軽減され、早く治ることが期待できます。また、医師の指示を守って薬は飲んでください。早めに治療することは自分の身体を守るだけではなく、ほかの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要です。