

## インフルエンザ流行に注意！

滋賀大学保健管理センター 所長・教授 山本祐二

### 【はじめに】

滋賀県内全域に注意報が発令され、特に大津や長浜で流行しています（図1）。

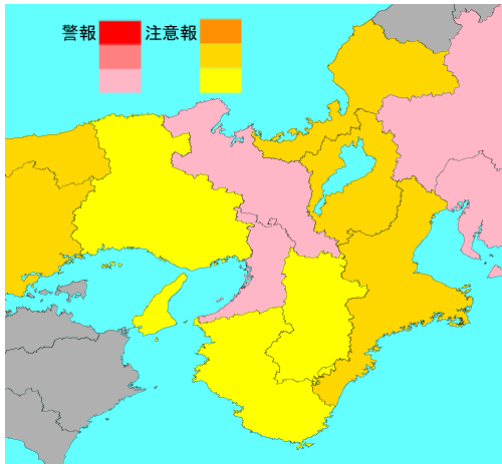


図1.インフルエンザ流行レベルマップ(2017年第01週)

### 【インフルエンザと風邪の違い】

インフルエンザはいわゆる「風邪」に比べ全身症状がきつく、およそ1週間の経過で治ります。

1. 突然の発症
2. 38℃を超える発熱
3. 上気道炎症状（のどの痛み、鼻水、咳）
4. 全身倦怠感などの全身症状

### 【インフルエンザウイルスとは】

ウイルス粒子の抗原性によってA、B、Cの3つに分類されています。臨床的にインフルエンザの原因となるのはA型、B型です。

### 【インフルエンザの感染様式】

罹った人が咳で排出された飛沫中のウイルスを、他の人が口や鼻から吸い込みウイルスが体内に入り込み感染（飛沫感染）したり、罹った人が咳を覆ったり鼻水を拭いたりしてウイルスが付着した手で触ったドアノブやスイッチを、他の人がそこを触り、その手で鼻や口にウイルスを移し、その粘膜を通してウイルスが体内に入り感染（接触感染）します。

### 【インフルエンザの検査】

インフルエンザ抗原検出キットが利用されていますが、流行中は症状から臨床的に診断することもあります。

### 【インフルエンザの治療】

対症療法が中心で、安静にして十分な水分を摂取し、激しい活動を避けることでした。必要に応じて解熱剤（アセトアミノ

フェンなど）が使用されます。ノイラミニダーゼ阻害薬（タミフルなど）は、発病後2日以内であれば使用され、インフルエンザウイルスの増殖を抑えて症状を軽くします。

### 【インフルエンザの予防】

感染経路を断つことが大事です。手洗いは手指などに付着したウイルスを、物理的に除去するために有効で、感染予防の基本です。加湿してのどの粘膜を保護しましょう。疲労・睡眠不足は大敵です。体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取をこころがけましょう。流行期は人混みを避け、繁華街への外出を控えましょう。やむを得ずそのような場所へ外出するときは、不織布製マスクを着用し飛沫を防ぎましょう。インフルエンザワクチンの予防接種も、罹患した時の重症化防止に有効であると報告されています。

1. インフルエンザワクチン接種
2. 手洗い、マスク
3. 適度な湿度の保持
4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
5. 人混みや繁華街への外出を控える

### 【インフルエンザにかかったら】

安静にして休養をとり、水分を十分に補給しましょう。咳・くしゃみがある時は、不織布製マスクを着用し、外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにし、周りの人へうつさないことが大切です。家族とは離れて静養しましょう。発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

1. 部屋の換気を心がける
2. 咳が出るときはマスクを着用する
3. 患者に接するときにマスク、お世話の後に手洗い

### 【さいごに】

インフルエンザについてはSHR mini No. 32にも掲載してあります。正しい知識で健康で快適なキャンパスライフを！

### 【参照】

吉田眞一他編、戸田新細菌学（第33版）、南山堂、2007年  
滋賀県感染症情報（SIDR）

([http://www.pref.shiga.jp/e/ef45/kansen-c/kanja\\_jyouhou.html](http://www.pref.shiga.jp/e/ef45/kansen-c/kanja_jyouhou.html))

国立感染症研究所 感染症情報センター

(<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>)