



感染症とたたかう

第1号

2015年
12月発行

発行：国立大学法人 長崎大学 監修：長崎大学病院 感染制御教育センター長・教授 泉川 公一
お問い合わせ：長崎大学熱帯医学研究所 〒852-8523 長崎市坂本1丁目12-4 TEL：095-819-7800（代表） FAX：095-819-7805

● 私たちの暮らしと感染症 ●

インフルエンザの季節に 備えましょう

インフルエンザが流行する季節になりました。日本では年末の12月から翌年3月にかけて流行し、毎シーズン約1000万人が発症しています。いったん流行が始まると、短い期間で多くの人に感染が広がるだけに、自分自身を守るだけでなく、家族や周囲の人にうつさないようにするためにも、予防がとても大切です。

ウイルスが原因で突然高熱になる こまめな手洗いが感染予防の第一歩

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によって起こる病気です。突然、38℃以上の高熱となり、頭痛や関節痛、筋肉痛、倦怠感など、からだ全体に症状が現れます。また、鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。これに対し普通の風邪の多くは、のどの痛みや鼻水、くしゃみ、咳などが中心で、全身の症状はあまりありません。

インフルエンザウイルスに感染する経路は、飛沫感染と接触感染の2つです。飛沫感染は、感染した人の咳やくしゃみ、会話などでウイルスを含んだしぶき（飛沫）が飛び散り、それを口や鼻か



ら吸い込むことで感染することです。接触感染は、感染した人の咳やくしゃみ、鼻水などの飛沫が付いた本人の手や、ドアノブ、スイッチ、手すりなどに触れることで感染することです。

感染を予防するには、この2つの経路に注意し、遮断することが必要です。そのためには、こまめな手洗いと、手で目、鼻、口に触れないことが大切です。特に、外出からの帰宅時や、咳・鼻かみ・くしゃみの後に、心がけるようにしましょう。また、マスクの着用も効果的です。

自分がインフルエンザになったときは、周囲の人にうつさないために、最初の数日間には会社や



学校を休むなど外出を控えます。咳やくしゃみをするときには、ティッシュで鼻と口を覆い、そのティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる、それができない場合は自分の肘の内側に向かって咳やくしゃみをして、しぶきが飛び散るのを抑えるという「咳エチケット」を守りましょう。

ワクチンは毎年早めの接種を 子供と高齢者では特に重要に

インフルエンザの予防として最も重要なのがワクチンの接種です。ワクチン接種によって、ウイルスに感染してもインフルエンザの発症を抑えること、発症しても重症化を防止することに有効との報告があります。小学生から大人までの年代なら高い確率でインフルエンザの発症が抑えられます。高齢者ではこの確率が低くなりますが、重症化を防ぎ、インフルエンザによる死亡を一定程度阻止する効果があるとされます。

ワクチン接種は、地域の医療機関、かかりつけ医などで受けられます。受けられる期間や費用については、保健所、医師会、かかりつけ医などに問い合わせてください。

インフルエンザの予防では、体のコンディションを良好に保つことも大切です。十分な睡眠、バ

ランスの良い食事とビタミン補給、体調を整える適度な運動などを心がけましょう。また、人ごみではウイルスを持っている人の咳やくしゃみの飛沫を吸い込む危険が高くなるので、流行している時期には不要な外出はできるだけ避けましょう。外出時にはマスクを着用し、帰ったときには手洗いやうがいを忘れずに。

お茶やスープなどで水分補給 高齢者や乳幼児は早めに受診を

インフルエンザの症状の特徴は、突然の高熱や頭痛、関節痛など全身の症状です。インフルエンザにかかったと思ったら、まず安静にして、体力を失わないよう、睡眠と休養を十分にとることが大切です。発熱などで体の水分が失われているので、脱水状態にならないよう、水分を十分に補給しましょう。水でなくても、お茶でもスープでも飲みたいものを飲むようにします。

咳やくしゃみなどの症状のあるときは、周囲の人につさないためにマスクを着用し、人ごみや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

インフルエンザの治療薬には、『タミフル』『リレンザ』『ラピアクタ』『イナビル』などがあります。ただし、インフルエンザの症状が出始めてから48時間以内の投与が必要です。そのため、上記のような症状が出たら、速やかに医療機関を受診してください。インフルエンザ感染後に、肺炎などを併発し重症化する可能性の高い人たち（ハイリスクグループ）がいます。65歳以上の高齢者、妊娠中の人、乳幼児、慢性の呼吸器疾患や心疾患の人などです。この方たちは、特に注意が必要です。

次号(2016年1月号)では
「ノロウイルス性胃腸炎」を取り上げます。