

インフルエンザについて（予防と治療）

インフルエンザは、毎年12月から3月にかけて流行し、普通の風邪とは違い強い感染力を持ち、重い症状を起こすウイルス感染症です。

●●●● インフルエンザウイルス ●●●●

インフルエンザウイルスには、A型B型C型の3つの種類があり、特にA型B型ウイルスは感染力と毒性が強力です。2009年までは、Aソ連型(H1N1)、A香港型(H3N2)、B型ウイルスが流行していました。2009年以降は、Aソ連型(H1N1)が、A2009年新型(H1N1)に変わりました。インフルエンザは、多くの学校や職場、老人ホーム、病院などで集団感染があり、高齢者の死亡や子どもの中耳炎、肺炎、脳炎などを起こすこともあり、十分な対策が必要です。

●●●● インフルエンザの症状 ●●●●

インフルエンザに感染すると、1日から4日の潜伏期ののちに、突然の強い寒気と38度から40度の高熱、咳、頭痛、全身の筋肉痛や関節の痛み、そして強い体のだるさを起こし、起きていられなくなります。これらの強い全身症状は3日ほどでおさまり、続いて強い風邪の症状（鼻水、咳、痰など）が1週間ほど続きます。

●●●● インフルエンザにかかったら ●●●●

安静が第一です。部屋を暖かくし、加湿器などで適度な湿度を保ち、十分な水分と栄養のある食物をとりましょう。そして、くしゃみ、鼻水、咳で他の人に感染させないよう厚いマスクを使うなど気をつけましょう。乳幼児、高齢者、体の弱い人、そして症状の重い人は、出来るだけ早くかかりつけの医師に診てもらいましょう。



●●●● インフルエンザの予防（ワクチン接種） ●●●●

先進国では、インフルエンザワクチンの無料接種が、高齢者を中心に盛んに行われて効果をあげています。日本でも高齢者は低料金で受けることができるようになりました。現在のワクチンは副作用が少なく、予防接種の中では最も安全性が高いものです。発病を防ぐ効果があり、かかっても症状が軽く済み、肺炎などの重い合併症を起こす頻度は大幅に減ります。妊婦、乳幼児、学童、学生、高齢者、心臓や呼吸器などの病気のある人、受験生などにはぜひ予防接種を受けることをおすすめします。

シーズン前の11月から12月に、大人は1回、6ヵ月以上12歳までの子どもは2回皮下注射をします。13歳以上で、昨年インフルエンザにかかったり、ワクチン接種を受けた人は1回の接種でよいことになっています。2週間するとワクチン効果があらわれ、4～6ヵ月ほど持続します。



●●●● 新型インフルエンザについて ●●●●

2009年4月にメキシコにはじまり、6月には世界的大流行（パンデミック）を起こしたのは、A2009年新型(H1N1)ウイルスでした。幸いにも高病原性ではなく、従来の季節型インフルエンザと同等の毒性で症状も変わりませんでした。日本では、2009年8月から全国に拡がり、11月をピークに2010年2月まで流行しました。若年者に流行し、肺炎を起こしやすい一方、高齢者には免疫を持つ人が多く感染が少ない特徴がありました。2010/11年シーズンは、このA2009年新型(H1N1)を中心にA香港型とB型が流行しました。2011/12年シーズンはA香港型が大流行し、B型が少しありました。A2009年新型はほとんど流行せず、季節型のインフルエンザの位置に下がりました。2012/2013年シーズンはA香港型とB型が流行しました。今年のインフルエンザワクチンは、A2009年新型、A香港型、B型の3種のウイルスで作られています。

なお、2013年3月から中国上海地方を中心にインフルエンザA(H7N9)感染が散発しています（感染者は137人、うち死亡45人）。季節型インフルエンザに比べて死亡率が高く、これらの高病原性鳥型インフルエンザが、いつ日に大流行する新型インフルエンザに転化するか、国際的に監視と対策が行われています。

国民医療の充実・改善をめざす

三重県保険医協会 津市観音寺町429-13
TEL:059-225-1071

ホームページ <http://mie-hok.org> Eメール doctor@mie-hok.org