スマートライフのすすめ

インフルエンザウイルス感染症について

乾燥が気になり始めるこの季節、同時に心配になるのは風邪やインフルエンザの流行です。インフルエンザは、インフルエンザウイルスが喉や気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。ウイルスに感染しない、感染を広げないためにも、どのような対策をしたらよいか先生にお話していただきました。

落合 秀宣 先生
JA東京スマイル産業医
飯田橋駅前・あいクリニック院長
医学博士、労働衛生コンサルタント。東京医科大学卒業。東京警察病院内科医長を経て他病院でも内科部長、院長などを歴任。専門は総合内科、循環器内科、産業医学。
HP=http://i-clinic3885.com

65歳以上の高齢の方や小さなお子様は合併症の危険も！

毎年お正月頃からインフルエンザ感染者が増え始め、2月上旬に流行のピークとなり、2月の連休前まで患者様がみられます。一般的な症状は、2～3日の潜伏期の後、急に悪寒戦慄とともに38度以上の発熱と、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が出てから、咽頭痛、咳などの上気道炎症状を伴ってきます。発症から3～4日で解熱してくるのが一般的ですが、高齢者の4割程に二次性の細菌性肺炎を合併することがあり、この場合は高熱が持続します。また小児では稀に脳炎や脳症を合併することもあります。本邦では毎年1,500人程の方が亡くなられていると推定されています。

どう違う?? 風邪とインフルエンザを見分けるポイント

	風邪	インフルエンザ
発症時期	年間を通じて散発的	冬の時期に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
発熱	微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
発熱以外の症状	喉の痛み くしゃみ 鼻づまり、鼻水など	咳、喉の痛み、鼻水 全身倦怠感、食欲不振 関節痛、頭痛など

予防にはマスクが有効

感染様式は、飛沫感染が主なもので、くしゃみや咳をした人が口から出すしぶき（飛沫）を2m四方にいる人が吸い込むことによって伝染します。その他、咳やくしゃみを手で受けると手にウイルスが付きますが、それに触れることによってうつる接触感染もあり得ます。手洗い、うがいの励行と咳エチケット（咳をする時に、周囲にいる人の方から顔をそむけて一歩さがって咳やくしゃみをする、あるいは口を何かで覆うことなど）によってある程度予防することができます。しぶきを飛ばさないように感染者がマスクをすることは特に有効です。職場での対策としては、職場内にウイルスを持ち込ませないために、①会社の入り口にアルコール消毒液を置いて入るときに手を消毒してもらうこと、②出社前に検温をし37.5度以上あれば会社を休んでもらうこと、③感染した人は発症から1週間あるいは解熱後2日間は会社を休んでもらうことなどが推奨されています。

薬の効果は一人ひとりの症状や体調によって異なります

インフルエンザを発症した場合は、医療機関で迅速診断キットによって確認後、発症早期であれば抗ウイルス薬を処方されます。以前よりタミフル（内服）、リレンザ（吸入）があり5日間使用しなければなりませんが、最近では単日投与で治療が完結する新薬、ラピアクタ（点滴静注）とイナビル（吸入）が2年程前より保険適応となり使われてきており、新薬はより早く解熱することが観察されています。

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型があり、そしてA型ウイルスの膜蛋白構造にはHA（ヘマグルチニン）とNA（ノイラミニダーゼ）というスパイク（突起）があります。そのHAとNAには、それぞれ16と9種類の亜型があり、16×9のサブタイプが存在します。現在季節性に流行するのは、A型のサブタイプであるH1N1pdmとA香港型H3N2、そしてB型の3つです。毎年ワクチン接種をしなければならないのは、抗原連続性変異（ウイルス遺伝子のアミノ酸配列が若干変わる）によって、ウイルスが抗原性を少し変えるためです。

一方、抗原不連続性変異（複数のウイルス遺伝子が同時感染した宿主細胞核内で交雑しておこる変異）によって新型ウイルスが誕生すると、世界的大流行（パンデミック）が引き起こされます。現時点でも、以前から強毒性の鳥インフルエンザとして恐れられていたH5N1型と、最近中国で急増している新しい鳥インフルエンザH7N9型が、新型インフルエンザとなりうると危惧されています。これらの鳥インフルエンザが、鳥から人へ、そして人から人へうつるようになると、全く免疫を持たない人の間で急速に拡大し、世界的大流行に至ることになります。

セルフ チェックをしてみましょう！

インフルエンザは予防も治療も早めが基本です

ここでは、誰でもできる簡単な予防策と、万が一感染してしまった場合の対策をお教えします。今一度、ご自身でチェックしてみてください。

■インフルエンザを予防するには？

□ **うがい**
うがいは、喉を洗浄して細菌や埃を取り除くほか、喉を適度に刺激して粘膜の分泌や血行をよくし、口腔内の潤いを保ってくれます。

□ **手洗い・手指消毒**
手洗いは石鹸を泡立てながら、15秒以上かけて、もみ洗いします。洗った後はしっかり乾かし、手指消毒用アルコールを指先から手首にかけて乾くまですり込みます。

□ **外出時のマスク着用**
マスクをすることで、咳やくしゃみによるウイルスの飛沫をある程度防ぐことができるほか、汚染された手で鼻や口に触れる機会が減り、接触感染の防止にもつながります。

□ **湿度管理・環境の清掃**
空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器や水で濡らしたバスタオルなどを使って適切な湿度（50～60％）を保ちましょう。また、人の手がよく触れる物やドアノブ、電気のスイッチなど、汚染されているような箇所は洗浄・消毒が必要です。

インフルエンザウイルスに有効な消毒方法（例）
- 食器やタオルなど、80℃の熱湯で10分間消毒
- アルコール（70％以上の濃度）、または塩素系消毒液（0.02％に薄めたもの）による消毒

□ **予防接種**
インフルエンザワクチンは、効果が現れるまでに約2～3週間かかるといわれています。流行する前に接種することが望ましいですが、その効果は必ずしも100％ではありませんのでご留意ください。

□ **十分な睡眠・栄養補給**
からだ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心がけましょう。

■インフルエンザにかかってしまったら？

発症後、3～4日経ってしまうと薬が効かなくなってしまいます。周囲の人にインフルエンザをうつさない為にも、単なる風邪だと判断せずに早めに医療機関を受診しましょう。

□ **早めに医療機関を受診、マスクを着用**
□ **安静と休養、睡眠**
□ **外出を控える**
□ **十分な水分補給**
□ **消化のよい食事をとる**