



インフルエンザ 正しく知って、みんなで防ごう！

■ インフルエンザとかぜの比較

インフルエンザの主な種類は、A型・B型があります。一般的な特徴をかぜと比較しました。

主な症状	A型	B型	かぜ
発症	急激	急激	ゆっくり
発熱	高い(38℃以上)	平熱か微熱	平熱か微熱
主な症状	頭痛・悪寒 筋肉痛・関節痛 倦怠感	消化器系症状 (下痢・嘔吐)	鼻水・くしゃみ・咳 のどの痛み

年によってA型が流行ったりB型が流行ったりと流行がかわります。通常はA型が先行し、後半になってB型の流行にかかわることが多いです。



※新型インフルエンザ：ヒトの間で流行しなかった新しいタイプのウイルスによるインフルエンザ。

■ 発熱について <微熱・平熱>

インフルエンザの特徴の一つに発熱がありますが、高熱ばかりではなく、微熱や平熱の場合もあります。

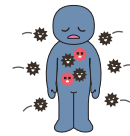
インフルエンザなのに高熱が出ないのはなぜ？

- ① 予防接種をうけたから（予防接種で重症化を抑えることができた）
- ② 加齢などで免疫力が弱まっているから（高熱は、ウイルスをやっつけるための人体の防衛機能ですが、加齢により免疫力や体力が衰えてくると、体温を上げることができなくなることがある）
- ③ 解熱剤を服用したから（体調が悪くなった時点で、かぜかと思いかぜ薬を服用したのだが、その薬に解熱成分が含まれていた）



予防接種

免疫力低下



かぜかな？
感冒薬飲もう



熱が出ないときのかぜとインフルエンザの見分け方

症状に筋肉痛・倦怠感・頭痛・下痢・嘔吐・腹痛などがある場合は、インフルエンザの可能性があります。この場合は、市販薬を服用せずに病院へ（症状が出てから12時間以上経過後）。

毎年流行しては多大な被害を出しているインフルエンザ。様々な理由から「予防接種は受けない」と決めてかかっている方もいらっしゃると思いますが、その判断、実はとても危険です。

インフルエンザを正しく知り、しっかりと予防して、みんなで行方を防ぎましょう！

▼インフルエンザの強い症状と感染力
インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染が原因で起こる病気です。突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、強い全身症状が急激に現れるのが特徴です。それに加え、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

一方、中には高熱が出ないタイプのインフルエンザもあるため、いつものかぜと間違えたという話も多々聞かれます。この場合、感染者が普段の生活をしてしまい、感染拡大の原因となってしまうこともあります。

同じ感染症でもかぜとは異なるインフルエンザの怖い点は、症状が重症化しやすい

監修

千葉大学医学部附属病院
感染制御部

猪狩 英俊 医師
いぬかり ひでとし

■ 発熱について <高熱>

解熱剤服用の注意

高熱の際、解熱剤を使用するときには十分な注意が必要です。解熱剤の中には、インフルエンザ脳症のリスクを高める成分を含むものがありますので、医師からの処方を受けて服用するようにしてください。

注 解熱剤は最終手段!

解熱剤は、インフルエンザ治療を遅らせることにつながりかねないため、首やわきの下を冷やしても眠れないほどの苦痛の場合に、最終手段として用いるようにしてください。

解熱剤は市販薬ではなく、
処方薬を!



■ 激しい頭痛について



ウイルスをやっつけるために体温を上げると、脳内の血管も膨張します。すると脳内の神経が圧迫され、激しい頭痛が起こります。

対処法は、熱を下げるときと同じように、首やわきの下を冷やしてください。それでもつらい時は医師から処方された解熱鎮痛剤を服用してください。



解熱鎮痛剤を飲むときは、くれぐれも気をつけてピッ!



インフルエンザ予防接種(ワクチン接種)について

「感染・重症化を防ぐ予防注射」を集団感染を防ぐためにも、接種するべき!

特に接種を勧める方

- ・2歳未満、65歳以上の方
- ・心臓、肺、腎臓の慢性疾患の方
- ・喘息、糖尿病、免疫不全、重症の貧血の方



みんなで接種するピッ



予防注射を!



併発する肺炎リスクからも回避!

ことです。

特に、高齢者や免疫力の低下している方が感染すると、肺炎を併発し命取りとなることがあります。小児の場合では、中耳炎や熱性けいれんを起こしたり、まれに急性脳症を起こして後遺症が残ったり、死に至るケースもあることがわかっています。

インフルエンザウイルスがいったん流行し始めると短期間で蔓延し、膨大な人々が感染・発病してしまいます。

中でも、10年から40年周期で発生する新型インフルエンザウイルスは、人の間で長い間流行しなかった新しいタイプのウイルスによるもので、ほとんどの人が抗体を持っていないため、世界的な大流行(パンデミック)となり、甚大な健康被害と社会的影響をもたらすことが心配されています。

▼ **自分も人も守るために予防接種を!**

インフルエンザ予防として最も有効なのは、流行する前に予防接種を受ける(インフルエンザワクチンの接種)ことです。これは世界的にも最も有効として認められている予防法です。

インフルエンザウイルスは増殖スピードが速い上に、細かく変化していくため、毎年多くの感染者が出ています。

■ インフルエンザの予防法

かかってしまうと辛い症状のインフルエンザ。感染しないためには一人ひとりが感染予防に気をつけることがとても大切です。毎日必ず実施し、習慣づけてください。

とにかくウイルスを寄せつけないことだ
ビツ!

シンプルですが、
とても有効な
方法です!



予防注射

- 11～12月中旬くらいまでには接種を!!

抗体ができるまでには一般的には2週間ほどかかり、免疫持続期間は5か月ほど。

(13歳未満や免疫が低い方は2回接種推奨。この場合、1回目から2～4週間後に2回目接種)



人混みや外出を控える

- 特にご高齢の方、妊婦、基礎疾患がある方、睡眠不足の方などは人混みを避けること。

※ どうしても外出しなければならない場合は、マスクを正しく着用してください。



マスクの着用

- 咳やくしゃみが出る人は、必ずマスクを着用すること

※ マスクが無い時はティッシュなどでおおい、すぐに処分すること。

- 鼻汁、痰などのついたティッシュは、すぐにゴミ箱へ

※ 手についてしまった場合は洗うこと。



手洗い

- 正しい手洗い方法

- ① 手のひらと手の甲をよく洗う
- ② 指を1本ずつ洗い、指の間や指先も洗う
- ③ 爪の間、爪先を洗う
- ④ 手首を洗う



加湿

- 空気の乾燥は気道粘膜の防御機能低下につながるため、加湿を心がける

※ 50～60%が理想的。



免疫を高める

- 十分な睡眠を確保
- バランスのとれた食事
主食・副菜・主菜

※ 免疫力アップのビタミンA・C、たんぱく質も摂取すること。



ワクチンは、前シーズンの流行状況などからその年の流行の中心となるウイルスを予測して作られます。

このワクチンの効き目は人によっても異なり、流行するワクチン株の差異などの影響もあるため、残念ながら100%感染を防ぐことができるというものではありません。

とはいえ、感染しても発症する可能性を減らせることと、発症後の重症化や死亡を防ぐことに関しては大きな効果があり、これは非常に重要な点です。特に、先に述べたような高齢者や乳幼児、体力の弱っている方にとっては重要です。

ワクチン接種には、自分自身はもちろん、大切なご家族や、その周囲の人々までをも守るといふ社会的に重要な意味があるのです。

年齢や病気の有無に関わらず、1人でも多くの国民がインフルエンザワクチンを接種することが最も有効なインフルエンザ流行予防となることは確かです。

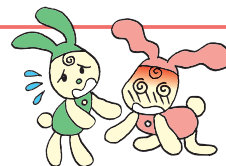
▼ インフルエンザの治療

インフルエンザを疑ったら、無理をして学校や職場等に行くのは絶対禁物です。高熱が出る、呼吸が苦しいなどの場合は、早めに医療機関を受診してください。

インフルエンザの検査は、近年、迅速検

■ インフルエンザにかかってもあわてないために

高熱や体の痛みが強くと現れると不安になります。感染から完治までの経過を知って、不安を払拭しましょう。



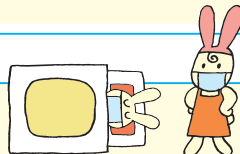
① 感染(細胞にウイルスが侵入)

潜伏期間1～3日程 ※この間も人にうつるので注意!



② のどの痛みや発熱

あっという間に高熱に!
(インフルエンザかもしれないため、患者も家族もマスク着用)



様子を見る

12時間経ってから病院へ
(ウイルス検出検査できるのは、発症後12時間以降のため)

陽性の場合、発症後48時間以内に「抗インフルエンザ薬」を服用すること
(48時間以降に服用開始した場合は、十分な効果が期待できない)

抗インフルエンザ薬: タミフル・リレンザ・シンメトレル・ゾフルーザ*等 (商品名)
※2018年保険適用となった新しい薬



③ 2～3日程度 高熱 + 全身症状が出る

熱や倦怠感が落ち着いてくる



④ 呼吸器系の症状(咳・のどの痛み・痰・鼻水など)が現れる

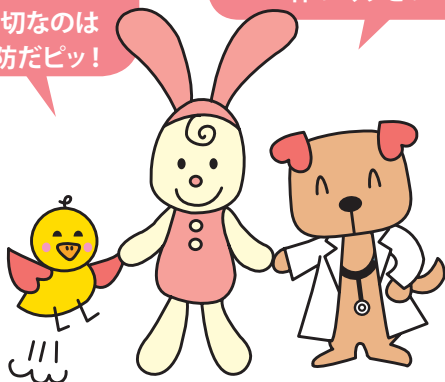
経過指標

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで外出禁止!

発症日(発熱日)								ここで解熱したら、あと2日で外出可能		外出OK!
0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目		

罹るとつらい
インフルエンザ。
大切なのは
予防だピッ!

予防接種・食事・睡眠で
ウイルスに感染しない
体づくりを!



査が普及し、すぐに結果が出るようになりました。

治療薬としては、ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬が数種類ありますが、その効果はインフルエンザの症状が出現してから時間や病状により異なるため、使用する・しないは医師の判断になります。

いづれにしろ、インフルエンザの流行を拡大させないために、まず重要なのが予防です。

予防接種費用の自己負担が免除となっている高齢者だけでなく、ふだん健康な人も油断せずに予防接種を受けることをお勧めします。