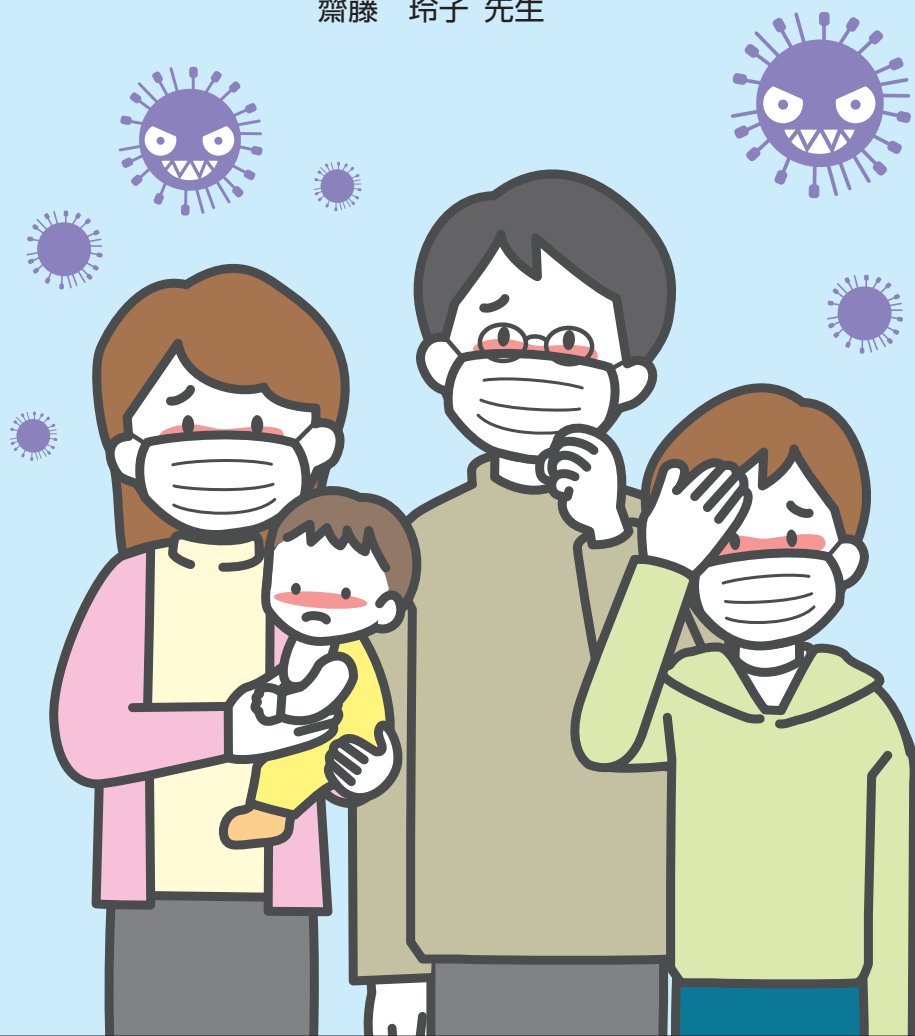


インフルエンザ



監修：新潟大学大学院 医歯学総合研究科
国際保健学分野教授
齋藤 玲子 先生



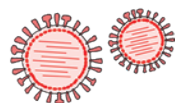
もくじ

- Q1 インフルエンザとは？
- Q2 主な症状は？
- Q3 流行時期は？
- Q4 潜伏期間は？
- Q5 感染経路は？
- Q6 検査方法は？
- Q7 検査のタイミングは？
- Q8 どのような治療方法がありますか？
- Q9 熱が高いとき、解熱剤は使用してもよいですか？
- Q10 抗菌薬はインフルエンザに効果がありますか？
- Q11 インフルエンザに感染しないためには？
- Q12 学校や職場はいつから行けますか？
- Q13 脱水症状になってしまったとき、
どうすればよいですか？
- Q14 インフルエンザが毎年流行するのはなぜですか？

Q₁ インフルエンザとは？

A₁ インフルエンザとは、インフルエンザウイルスが引き起こす病気です。

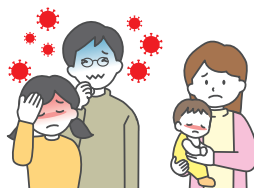
一般的な風邪（かぜ）もウイルスによって起こりますが、インフルエンザは風邪よりも感染力が強く全身に症状が出ます。A 型、B 型、C 型、D 型インフルエンザウイルスの 4 つがありますが、人に大きな流行を起こすのは A 型と B 型で、通常この 2 種類が季節性インフルエンザの原因となります。



Q₂ 主な症状は？

A₂ インフルエンザの主な症状は、38℃以上の発熱、頭痛、全身のだるさ、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

さらに、気管支炎、肺炎、子どもでは中耳炎、熱性けいれん、脳症などを併発し、重症になることがあります。新型コロナウイルスと似た症状がありますので、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。



Q₃ 流行時期は？

A₃ 季節性インフルエンザは例年 12 月～ 4 月頃に流行し、1 月末～ 3 月上旬に流行のピークを迎えます。

ただし、新型コロナウイルス流行以降は典型的な季節性は崩れており、夏に感染することもあります。

Q₄ 潜伏期間は？

A₄ インフルエンザの潜伏期間(感染～発症までの期間)は 1 ～ 3 日です。

他の人への感染可能期間は、発症前日から発症後 3 ～ 7 日間といわれています。

Q₅ 感染経路は？

A₅ インフルエンザの感染経路には、主に飛沫感染と接触感染があります。

飛沫感染は、感染者のくしゃみや咳で飛んだ飛沫を吸い込んだり、目などの粘膜から入ることによって感染するものです。最近では、換気が悪く密な空間で感染しやすいと言われています。

接触感染は、ドアノブやつり革などを介して、手にウイルスが付着し、その手で口や鼻、目などに触れることによって感染するものです。

Q₆ 検査方法は？

A₆ インフルエンザの診断は、その場で検査し、すぐに治療に結び付けることが可能です。

インフルエンザの疑いがある人の鼻、またはのどの粘膜を綿棒で軽くこすって採取したものを迅速抗原検査キットで検査します。結果が出るまでの時間は 10 分程度です。



Q7 検査のタイミングは？

A7 インフルエンザのウイルス量は、発症から 24 ～ 48 時間ぐらいにピークとなり、検査の検出率も高くなります。治療との関連から、発症後から 48 時間以内に検査することが望まれますが、発症後もない場合は、患者さんによってはウイルス量が十分でなく、検査キットで陰性となる場合があります。



Q8 どのような治療方法がありますか？

A8 インフルエンザと診断された場合、インフルエンザの治療薬（抗ウイルス薬）を処方してもらいます。

内服薬、注射薬、吸入薬があり、発症後 48 時間以内に薬を飲み始めることが重要です。これにより、解熱時間の短縮が期待されます。詳しくは医師に相談してください。

Q₉ 熱が高いとき、 解熱剤は使用してもよいですか？

A₉ インフルエンザでは 39℃以上の高熱になることもありますので、解熱剤を使用してもよいでしょう。ただし、市販の薬などを自己判断で使うのではなく、医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

Q₁₀ 抗菌薬はインフルエンザに 効果がありますか？

A₁₀ インフルエンザウイルスに抗菌薬は効果はありませんが、特に高齢の方や体の弱っている方は、インフルエンザにかかることにより肺炎球菌などの細菌にも感染しやすくなっています。そのため、気管支炎、肺炎等の合併症に対する治療として、抗菌薬等が使用されることはあります。

Q11 インフルエンザに感染しないためには？

A11 インフルエンザに感染しないための予防策としては下記が挙げられます。

- ①人混みを避ける、マスク着用、手洗いやアルコール消毒などの基本対策
- ②密な空間を作らないように適度な換気を行う
- ③流行前に予防接種（インフルエンザワクチン）を受ける。（インフルエンザにかかりにくくなり、もし発症した場合の重症化予防に有効です）
- ④適度な湿度を保ち、ウイルスの活動を抑制する。
空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。
- ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取



Q₁₂ 学校や職場はいつから行けますか？

A ₁₂	発症日	発症後							
	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
発症1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			登校可		
発症2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		登校可		
発症3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目*	登校可		
発症4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目*	登校可	
発症5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目*	登校可

※幼児では解熱後3日目まで療養が必要

学校保健安全法施行規則では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで。幼児においては、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」が、出席停止の目安とされています。

ただし、病状により医師が感染の恐れがないと認めた場合は、その限りではありません。成人の通勤、通学に関して特に規定はありませんが、職場や学校のルールをご確認下さい。外出は回復するまで控えることが望ましいでしょう。

Q13 脱水症状になってしまったとき、 どうすればよいですか？

A13 高熱や下痢、嘔吐によって体内の水分が大量に出てしまうと、脱水症状を引き起こす危険性があります。脱水症状の予防・改善のため、こまめに水分補給を行いましょう。

脱水症状になったときには、経口補水液の摂取や点滴治療が有効です。

具体的な対処法については、医師に相談しましょう。

新型インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスは、毎年少しずつ変異しながら流行していて、多くの人がこれまでかかったことがあり、免疫を持っています。しかしまれに、これらのウイルスとは大きく異なる、人に感染しやすい新たなインフルエンザウイルスが出現することがあります。この新たなインフルエンザウイルスによる感染症を『新型インフルエンザ』と呼びます。

この新たなウイルスには大部分の人が免疫を持っていないため、非常に多くの人に感染し、急速に流行が拡大する恐れがあります。

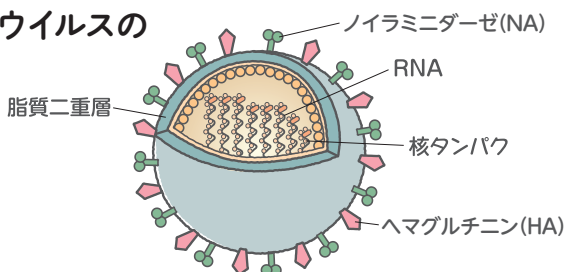
Q14 インフルエンザが毎年流行するのはなぜですか？

A14 インフルエンザウイルスの表面には、感染に関与するヘマグルチニン (HA) とノイラミニダーゼ (NA) という2種類のスパイクタンパク質があります。

特に A 型インフルエンザはウイルス表面のスパイクタンパクが少しずつ変異しますので、毎シーズン違う型のウイルスが現れます。これが通常の (季節性) インフルエンザであり、毎年流行する理由です。

インフルエンザワクチンは、次に流行するウイルスを予測して作られますので、毎年ワクチン接種を受けることが大切です。ワクチンの効果には個人差もありますが、ワクチン接種を行うことで、り患しても症状の重症化を抑えることができ、合併症を併発することによる死亡リスクが抑えられるとされています。

インフルエンザウイルスの模式図





2024 年 11 月作成
QF2404002
(1007132) HK