

先手を
打とう

インフルエンザ

早めに備えたい予防対策の基本

冬になると、毎年のように流行を繰り返すインフルエンザ。ウイルスが好む気温と湿度の条件がそろう、12月から3月頃にかけて流行期を迎えます。

効果的な予防対策は少し早めの秋から始めることがポイントです。その一つが予防接種。打てば絶対にかからないというわけではありませんが、重症化の予防が期待できます。インフルエンザウイルスに対抗するための抗体が体内にできるまでの期間をふまえ、11月頃までには接種をしておきましょう。

インフルエンザと風邪にはよく似た症状がいくつかありますが、大きな違いは風邪の場合は症状が比較的ゆっくりと進むのに対し、インフルエンザは急激に症状が現れる点です。潜伏期間は1〜4日間程度。多くの場合は1週間程度で治りますが、高齢者や幼児、妊娠中の人、持病のある人の場合は重

症化のリスクが高く、肺炎を併発したり、持病の悪化を招いたりする恐れがあります。

インフルエンザの場合、高熱に加えて意識障害や異常行動にも注意が必要です。特に就学以降の小児、未成年者の男性に多く、発熱から少なくとも2日間は要注意。突然走り出す、飛び降りるなど異常行動による事故を防ぐために玄関や窓は確実に施錠し、一人にせず家の人がそばにいて見守るようにしましょう。

インフルエンザを単なる風邪と自己判断して外出や出勤を続けると、感染拡大のリスクが高まります。高熱などの疑われる症状があるときは、医療機関へ連絡した上で早めに受診を。インフルエンザに負けないで元気に冬を迎えるために、健康管理と感染予防で秋からしっかり備えましょう。

	インフルエンザ	風邪
主な症状	<p>高熱</p> <p>全身症状 頭痛、関節痛、筋肉痛など</p> <p>+</p> <p>局所症状 喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など</p> <p>急激に発症</p>	<p>発熱があることも</p> <p>局所症状 喉の痛み、鼻水、 鼻づまり、くしゃみ、咳など</p> <p>比較的ゆっくり発症</p>
流行の時期	<p>12〜3月(1〜2月がピーク)</p> <p>※4〜5月まで続くこともある</p>	<p>年間を通じて。特に季節の変わり目や体力が低下しているときなど</p>

久手堅司 くてけん つかさ せたがや内科・神経内科クリニック院長

2003年東邦大学医学部卒業。2013年より現職。全国でも数少ない気象病外来、寒暖差疲労外来を開設している。

監修

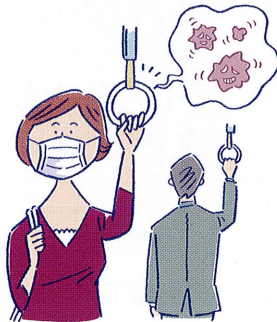
うつさない
かからない

インフルエンザに負けない暮らし

感染経路を断とう

接触感染

感染者が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を押さえた手で、机やドアノブ、つり革などに触れるとウイルスが付着。感染していない人がそのものに触れ、ウイルスが付着した手で目・鼻・口などを触ることにより、粘膜から感染。



主な感染源

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、階段やエレベーターの手すりなど多くの人が触るもの

予防のポイント

- ▶ 顔に手を触れない
- ▶ 不特定多数の人が頻繁に触るようなものに触れた後は手を洗う

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、感染していない人が目・鼻・口の粘膜に浴びることで感染。飛沫は1～2m程度の距離を飛ぶといわれる。



主な感染場所

職場や学校、満員電車など多くの人が集まる場所

予防のポイント

- ▶ 不要不急の外出をしない
- ▶ 人の多い場所をなるべく避ける
- ▶ 外出時間を短くする

手洗いと咳エチケットの徹底を

正しい手洗いを小まめに行い、手を清潔に保ちます。アルコール製剤による消毒も効果的です。咳やくしゃみをする際は、マスクの着用や、ティッシュ・ハンカチ、袖などで口や鼻を押さえる咳エチケットの習慣を。



咳エチケットのポイント

ティッシュやハンカチがない場合は上着の内側や袖で覆う

マスクは鼻から顎までしっかり覆う



流行前の早めの予防接種と、体力維持のために十分な睡眠と栄養バランスのよい食事も大切です



「症状がないから大丈夫！」にご用心

ウイルスや細菌に感染しても、症状が現れなかったり、軽症で済んだりする例があります。このように感染しても症状が現れない状態を「不顕性感染」といいます。

全世界を巻き込んだ新型コロナウイルス感染症(COVID-19)でも、不顕性感染の例が話題となりました。また、季節性インフルエンザ同様、潜伏期間中にも感染力があることで、短期間でパンデミックにつながった可能性が指摘されています。感染症が流行しているときは、症状がないからと油断せず、感染しない・させないために、一人ひとりが基本的な感染症対策を徹底することが求められます。