



[特集]インフルエンザ予防

# 流行前からしっかり予防

# インフルエンザ

毎年のように猛威をふるうインフルエンザ。高齢の方や持病をお持ちの方では重症化や合併症などにより死亡するケースも報告されるなど、とてもリスクの高い病気といえます。仕事や受験など、何かと忙しくなりがちなこれからのシーズン。日頃から予防対策をしっかりと行い、インフルエンザの流行に備えましょう。



## インフルエンザはなぜ冬に流行する?

冬になると流行するイメージの強いインフルエンザですが、その原因となるウイルスは、季節を問わず存在しています。では、なぜ冬に流行するのでしょうか?理由はいくつもありますが、主なものとして挙げられるのが「乾燥」と「低温」です。

### 空気の乾燥

空気が乾燥すると、ウイルスを含んだ「つば」や「たん」などの粒子が細くなり飛沫範囲が拡大。これにより伝播性が強まっています。

### 低温による抵抗力の低下

低温環境下では、鼻やのど、気管の働きが鈍くなるため、インフルエンザをはじめ、さまざまなウイルスが体内に侵入しやすい状況となります。また、冬は窓を締め切ることが多く、空気の入れ替えもついついさぼりがちに。こうした状況下で感染している人が咳やくしゃみをすれば、感染しやすくなるのは言うまでもありません。

## インフルエンザの症状

インフルエンザは、通常の風邪と異なり、**急な発熱、頭痛、関節痛、倦怠感など強い全身症状**が最初に現れ、さらに鼻水や咳などの症状も見られるのが特徴です。通常の風邪と比べ症状が重いため、抵抗力の低いお年寄りや妊婦の方、乳幼児などが感染すると、最悪の場合、死に至るケースもあるので万全の予防・対策が必要です。

## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
熱	38°C以上の高熱	無い。もしくは38°C前後の微熱
発症	急激	ゆるやか
症状の現れ方	全身	局所(のどや鼻など)
主な症状	頭痛、関節痛、発熱、倦怠感など	のどの痛み、咳、鼻水など
合併症	脳症、肺炎など	ほとんどない

## こんな方は、特に注意が必要 (ハイリスク群)

インフルエンザウイルスに感染すると、重症化や合併症を引き起こす可能性が高い方たちがいます。特に左記の持病をお持ちの方はハイリスク群と言われ、さらなる注意が必要となります。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- コントロール不良の糖尿病
- 慢性腎不全
- 免疫機能低下 (ステロイド内服など)

さらに、妊娠中の方、乳幼児、高齢者の方なども重症化リスクが高いと言われていますので持病などがなくても十分に注意してください。

## 早めの予防で感染を防ぐ

一般的な方法として最も効果が高いのはワクチンによる予防接種です。しかし、予防接種は、絶対に感染しないことを約束するものではありません。

成人の場合、発病阻止率は70%~90%ぐらいで、小児の場合はさらに低くなります。しかし、だからといって「意味がない」わけではないので、感染確率の低下や重症化の回避が目的ということをご理解ください。

## 日常生活でできる予防対策

- 外出時はマスクを着用する
- 手洗い、うがいをしっかりと
- 人ごみは避け、不要な外出は控える
- 十分な睡眠やバランスの良い食事を心掛ける
- 換気をこまめに行う
- 湿度を保つ(50%以上)

インフルエンザは、毎年のように流行します。日頃から万全な予防を心掛けるとともに、早めに医療機関を受診するようにしましょう。  
(監修:内科高橋泰)