

健康 コラム

インフルエンザの季節です



ふじた いくこ
秋田厚生医療センター
臨床検査科 臨床検査副技師長 藤田 郁子

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行し、年間約1000万人の人が感染すると言われています。普通の風邪は様々なウイルスや細菌によつて起こりますが、多くはのどの痛み、鼻水、咳などの症状が中心で重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こり、感染を受けてから1〜3日の潜伏期の後、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が急速に現れるのが特徴です。

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型に分類され、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。A型は更に多くの亜型に分類され、近年流行しているのは2009年に新型インフルエンザとして大流行したA(H1N1)1(亜型とA(H3N2)2(亜型(香港型))です。

余談になりますが、インフルエンザと名のつくものにはウイルスの他に細菌もあり、全く別のものです。インフルエンザ菌は髄膜炎や中耳炎、副鼻腔炎、肺炎などの原因となり、ヒブ(Hib)と呼ばれるインフルエンザb型菌などが有名ですが、インフルエンザの原因にはなりません。

インフルエンザの検査について

検査は抗原抗体反応を用いた迅速抗原検査キットを使用するのが一般的で、鼻の奥の粘膜を綿棒で擦り検体とします。検査キットにはインフルエンザA型とB型それぞれに対する抗体が塗布されています。検体にA型またはB型のインフルエンザウイルス(抗原)が含まれていれば、抗体と結合して線となつて現れ「陽性」と判定され、抗原が含まれていなければ線は現れず「陰性」と判定されます。ただし感染していても初期はウイルス量が少なく陽性とならないこともあります。また、検査で陰性でも症状などからインフルエンザと診断されることもあります。

インフルエンザの予防について

① 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは感染後の発症を抑える効果(60〜70%との報告があります)と発症した場合の重症化を防ぐ効果が認められています。接種後2週間から効果があらわれ、約5か月間有効とされます。

② 外出後の手洗い

流水・石鹸による手洗いやアルコール製剤による手指消毒も有効です。

③ 適度な湿度の保持と換気

空気が乾燥すると、気道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。加湿器などを使って適度な湿度(50〜60%)に保つようにしましょう。

④ 人混みへの外出を控える

特に高齢者の方や基礎疾患のある方、妊婦さん、体調の悪い方は人混みへの外出を控えましょう。また、マスクの着用は飛沫感染の防止効果があります。インフルエンザは発症の1日前から他の人へ感染させると言われています。咳やくしゃみができるときは咳エチケットを心がけましょう。

⑤ 十分な休養とバランスの取れた食事
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。

最後に

新型コロナウイルス感染症の第3波が到来し、連日多くの新規感染者が発生しています。コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されましたが、インフルエンザは今のところ例年の百分の一以下となっています。インフルエンザ対策はコロナ対策にもなりますのでここで気を緩めず頑張ってくださいましょう。