

# インフルエンザについて

インフルエンザの理解を深め、正しい知識や予防法を身につけましょう！

ご自身やご家族の症状について、心配や疑問を持たれた場合には、ご自身で判断されずにお医者さんにご相談下さい。



## インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。インフルエンザウイルスにはA型・B型・C型があり、ヒトに流行を起こすのはA型とB型です。A型・B型インフルエンザの流行には季節性があり、国内では例年12月～3月に流行し、短期間で多くの人に感染が広がります。例年の季節性インフルエンザの感染者数は国内で推定約1000万人とされます。

インフルエンザでは、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。もし、インフルエンザが疑われる症状に気付いたら、できるだけ早く医療機関で診察を受けましょう。

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜ（感冒）はどう違うのでしょうか。一般的に、かぜはさまざまなウイルスなどによって起こる病気です。その症状はのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、強い全身症状はあまりみられません。

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で起こる病気です。症状として、普通のかぜのような、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられますが、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさ（倦怠感）などが比較的急速に同時に現れる特徴があります。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど重症になることがあります。

## インフルエンザの予防

インフルエンザの流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。ワクチンを予防接種すると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作ることができます。その年に流行するインフルエンザは毎年予測され、予防接種のためのワクチンが作られます。予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することは出来ませんが、インフルエンザにかかる人や重症化して入院する人を減らせます。

なお、現在日本で使われているインフルエンザワクチンは不活化ワクチンといって、インフルエンザウイルスの感染力を失わせて人が免疫を作るのに必要な部分だけを取り出して作ったものです。インフルエンザワクチンには感染力がないので、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。

日常生活の中でインフルエンザを予防することも大切です。通常のインフルエンザウイルスの感染は、咳やくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。そこで普段からウイルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

普段から健康管理をして十分に栄養と睡眠をとって抵抗力を高めておきましょう。人が多く集まる場所から帰った時には手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。咳エチケットを行いましょう。（看護師 高嶋 裕美）



胃腸科・外科・内科・肛門科 <http://soyama-clinic.com/>  
**ふれあい 曾山 医院**

志筑1391-9  
Tel:62-5566

2019年1月号  
(第118号)

発行人  
曾山 信彦



編集委員会



谷岡・棟近  
西岡・福井  
隅田・太田  
山内・廣岡