

良質で心のこもった
医療を働く人と
地域のために

No.15

やまびこ

冬の感染症 ～インフルエンザ～

神戸労災病院ICT



冬の感染症として1番に思いつくのは、インフルエンザでしょうか。毎年流行を繰り返し、国民の健康に大きな影響を

与えている感染症の一つで、当院の救急外来にも年末から3月にかけて多くの方がいらっしゃいます。

一般的に風邪は様々なウイルスによって起こりますが、その多くは、「のどの痛み、鼻汁、くしゃみ・咳」などの症状が中心で、全身の症状はあまり見られません。発熱も高くなく重症化することもあまりないといわれています。

一方、インフルエンザは「のどの痛み、鼻汁、咳」にあわせて「38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感」などの症状が比較的急速に現れます。

風邪もインフルエンザも症状が似通っており「これがあからインフルエンザ!」といった特徴的な症状はありません。どちらの病気であっても感染を広げないようにすることが大切です。

インフルエンザウイルスは、感染したヒトから運ばれてくるものなので、ウイルスの通り道を塞ぐことが感染対策として重要です。では、どこを塞げばよいのでしょうか?

アメリカのシカゴ大学病院の調査では、インフルエンザにかかった人のうち、発熱は42%、咳は100%の方に症状

がみられた、と報告されています。インフルエンザも風邪も多くは飛沫(=咳やくしゃみに含まれる唾や痰がしぶきになったもの)によってウイルスが周辺に飛び散り、感染を広げていきます。

まずは、「咳が出たらサージカルマスクを着用=咳エチケット」をしていただき、体調が悪い時は「周辺に感染を広げないため」自宅で休みを取ることが大切です(インフルエンザの治癒に必要な休養は、発症の翌日から5日を経過、かつ解熱後2日を経過するまで:学校保健安全法より)。

さらに、インフルエンザにはワクチンという救世主が存在します。「ワクチンは効かないから接種しない」などのご意見もありますが、高齢者では、50%程度の発病を予防し、80%の死亡を防ぐ効果があるといわれています。50%の確率で病気を予防できる薬やサプリメントはなかなかありません。今年は接種しなかった、という方も来年はぜひ接種をするようお勧めします。

インフルエンザウイルスは、体の外に出ても24時間程度は感染力を持っています。インフルエンザ流行期は、人ごみを避け、色々なところを触る手も手洗いや消毒できれいにし、手からウイルスが口や鼻、目に入るのを防ぎましょう。

