

# インフルエンザの予防対策

監修：有明こどもクリニック 理事長 小暮 裕之 先生

## インフルエンザウイルスについて

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る病気です。

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型があり、このうち人間に流行をもたらすものとして重要なのはA型とB型です。2009年に世界的に大流行した「インフルエンザ(H1N1)2009」は、過去には無い新しいインフルエンザとして「新型インフルエンザ」と呼ばれていましたが、現在では通常のインフルエンザ(A型)として扱われています。

## インフルエンザと風邪の違い

風邪は、さまざまな細菌やウイルスが原因となって起こる病気です。インフルエンザは主に例年12月～2月頃に流行期を迎えますが、風邪の場合は年間を通じて流行します。

風邪の多くは、のどの痛み、くしゃみや咳などの症状が緩やかにあらわれ、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、風邪よりも重い症状が急激にあらわれることが特徴です。突然の高熱や激しい頭痛のほか、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状を伴います。また、場合によっては、肺炎や脳症などを併発して重症化することもあるため十分な注意が必要です。

## インフルエンザの感染経路

インフルエンザウイルスの感染経路には、主に「飛沫(ひまつ)感染」と「接触感染」の2種類があります。

「飛沫感染」とは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫に含まれて放出されたウイルスを近くににいる人が鼻や口から吸い込むことによって感染することです。

「接触感染」とは、ウイルスが付着したものに触れることによって間接的に感染することをいいます。感染者が手で咳やくしゃみを受けたり鼻水を拭いた後に、ドアノブ、スイッチなどに触れるとウイルスが付着することがあります。その場所に別の人が触れ、さらにその手で鼻や口をさわることによって、粘膜からウイルスが侵入して感染するのです。

## インフルエンザの予防方法

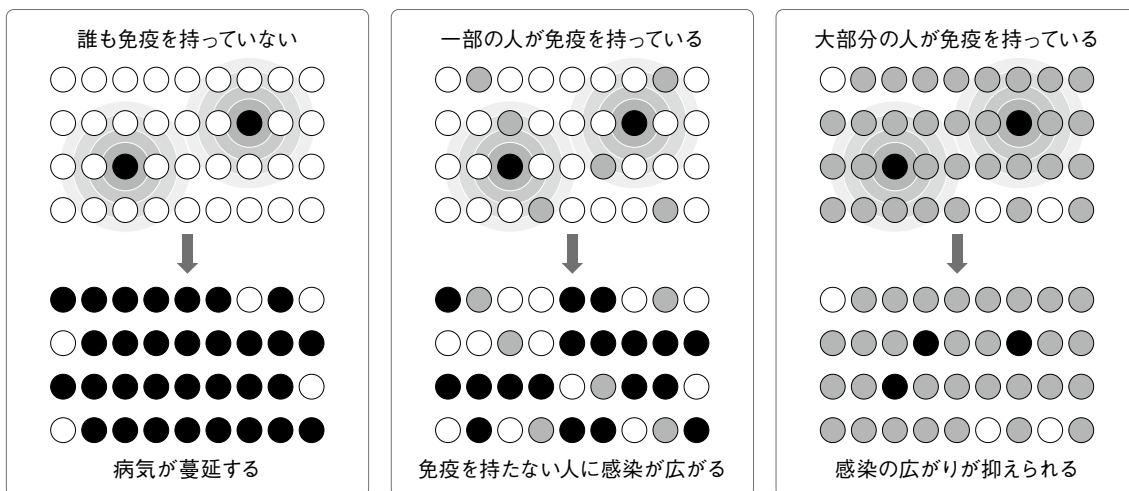
インフルエンザを予防する方法としては、以下が挙げられます。

### <予防接種(ワクチン)>

予防接種の意義には、「個人免疫」と「集団免疫」があります。個人免疫とは、接種した本人の発症や重症化を防ぐことです。予防接種を受けることで必ず感染を阻止できるわけではありませんが、発症する可能性を減らし、もし発症しても症状が重くなることを防ぐ効果があります。集団免疫とは、集団内に免疫を持つ人が多ければ、大規模な流行を抑制することができるという効果です(次頁の図を参照)。集団免疫は、免疫力が低く予防接種を受けられない赤ちゃんや免疫不全の人を感染のリスクから守ることもつながります。予防接種は、自分のためであることはもちろん、周りの人のためにも重要な意義があるといえるでしょう。

## 図：集団免疫のイメージ

○ 免疫を持っていないが今のところ健康      ● 免疫を持っていて健康      ● 免疫を持っておらず病気(感染力がある)



予防接種は、小学生では2回接種が基本です。ワクチンの効果があらわれるまでには接種後2週間程度かかり、接種の間隔は4週間ほど空けることが望ましいため、流行期に間に合わせるためには10月中に1回目の接種を済ませておくといよいでしょう。

また、これまでインフルエンザワクチンは、3種類の抗原(A型2種、B型1種)を含むものが使用されていましたが、2015-16年シーズンからは4種類の抗原(A型2種、B型2種)を含むワクチンが導入されます。これにより、流行するウイルスの型を幅広くカバーできるようになることが期待されます。

## ＜咳エチケット＞

インフルエンザの感染予防としては、「咳エチケット」が重要です。飛沫には病原体が含まれている可能性があるため、咳やくしゃみをするときは日頃から以下の点を守るように注意を促しましょう。

## 【咳エチケット】

- 1) 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する。鼻と口の両方を確実にカバーし、すき間がないように正しく着けましょう。
- 2) 咳やくしゃみをするときは人に向けないようにして、ティッシュで鼻と口をおおう。とっさの場合も、接触感染が広がら

ないように、手ではなく袖や上着の内側などでおおう。

- 3) 鼻と口をおさえたティッシュはすぐにゴミ箱(フタ付きが望ましい)に捨てる。
- 4) もし手でおさえた場合は、すぐに手を洗う。ウイルスの感染を広げないためにも、こまめに手洗いをするのが大切。

## ＜日常の予防方法＞

- 流行期は人混みや繁華街への外出を控え、外出時は不織布製マスクを着用する。
- 遊んだ後や帰宅時の手洗い、うがいを習慣づける。インフルエンザにかぎらず、一般的な感染症予防にも効果が高い。
- 空気が乾燥すると気道粘膜のバリア機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなるため、室内では加湿器などを利用して適切な湿度(50～60%)を保つ。
- 日頃から規則正しい生活やバランスのよい食事を心がけ、体の抵抗力を高める。

## 【参考HP】

- ・厚生労働省「インフルエンザQ&A」(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou01/qa.html>)
- ・政府広報オンライン「お役立ち記事(インフルエンザ)」(<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>)
- ・東京都感染症情報センター「咳エチケット」(<http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/diseases/flu/cover-cough/>)
- ・NIAID(アメリカ国立アレルギー・感染症研究所)「Community Immunity("Herd" Immunity)」(<http://www.niaid.nih.gov/topics/Pages/communityImmunity.aspx>)