

## ☆インフルエンザってなに？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。鼻水、くしゃみ、咳、発熱などの風邪様症状に加え、38℃を越えるような高い熱や頭痛、筋肉痛などの全身の症状が強くなるのが特徴です。

このような症状を引き起こすインフルエンザウイルスは、A型かB型です。現在見つかったもうひとつの型のインフルエンザウイルスはC型と呼ばれますが、健康上の影響が少ないため問題視されません。

現在、国内で流行しているインフルエンザは、A/H1N1亜型、A/H3N2亜型（いわゆる香港型）、B型の3種類です。このうちA/H1N1亜型は、2009年に世界中で大流行したインフルエンザ（H1N1）2009と同じものです。

A/H1N1亜型のインフルエンザウイルスの中で、以前に流行していたもの（いわゆるソ連型）は、2009年の新型インフルエンザ（A/H1N1）発生後にほとんど姿を消しました。

## ☆インフルエンザの予防方法は？

インフルエンザウイルスは、感染者や患者の鼻水、咳やくしゃみによって飛び散るしぶき（飛沫）に含まれているため、感染経路としては主に以下の2つがあります。

○飛沫感染：飛沫を含んだ空気ごと吸い込み、鼻やノドの粘膜に感染  
飛沫感染の予防 - 「マスク」の着用、こまめな「うがい」

○接触感染：飛沫で汚染されたものを触った手から目や鼻、口の粘膜に感染  
接触感染の予防 - こまめな「手洗い」

もちろん、自分が感染原因とならないためには、咳やくしゃみが出るときに手やハンカチで口を押さえる、続けて出るときにはマスクを着用するといった飛沫が周囲に飛び散るのを防ぐ、「咳エチケット」を徹底することが重要です。

これら一般的な方法に加え、「予防接種」があります。流行前にワクチンを接種することで、インフルエンザにかかった場合の発症や重症化の防止に有効といわれています。ワクチンの接種後2週間程度で効果が現れ、3ヶ月から半年程度持続すると考えられています。

通常のインフルエンザの予防接種は自己負担での任意接種ですが、高齢の方には「高齢者インフルエンザ予防接種事業」という定期予防接種制度があります。

## ☆インフルエンザの治療方法は？

インフルエンザを含め、カゼの治療は、**休養**と**栄養**が基本です。インフルエンザの場合、発熱などの症状を緩和させる「**対症療法**」が必要となります。さらに、年齢と症状、タイミングによっては**抗インフルエンザウイルス薬**が利用されます。肺炎などの合併症があれば、そちらの治療が必要です。合併症の有無や治療の必要性については、専門的な判断が必要です。具合が悪い場合は、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。

解熱後も、まだ、**ウイルス**を排出していることがあります。その時期に感染が広がるのを避けるため、解熱後も、数日間は**静養**してください。例えば、学校保健安全法では、児童・生徒が**インフルエンザ**と診断された場合、解熱した後2日を経過するまでは出席を停止させることができます。