



感染症とたたかう

第11号

2016年
10月発行

発行：国立大学法人 長崎大学 監修：長崎大学病院 感染制御教育センター長・教授 泉川 公一

お問い合わせ：長崎大学熱帯医学研究所 〒852-8523 長崎市坂本1丁目12-4 TEL：095-819-7800（代表） FAX：095-819-7805



● 私たちの暮らしと感染症 ●



早めに準備したい インフルエンザ対策

秋になって気温が下がるとともに、インフルエンザが一部の地域で広がり始めます。大きな流行を起こすのは12月から翌年3月にかけてのことが多いのですが、昨年は10月に学級閉鎖になった地域もありました。早めに対策を立て、インフルエンザにかからない、そして周りの人にうつさないようにしましょう。

10月ころから始まる予防接種 効果は4～5カ月、春まで続く

インフルエンザウイルスは大きく「A型」「B型」「C型」の3種類に分けられます。このうちC型は鼻水が出るなど軽い症状で済むことが多く、また一度かかると再びかかることはほとんどありません。そのため毎年話題となるのは、A型とB型のウイルスによる感染です。

A型は感染力が強いうえ、感染すると38℃以

上の高熱が出ることが多く、悪寒や全身倦怠感、関節痛などの症状が現れます。

これに対し、B型は感染しても熱が37～38℃程度のことが多いのが特徴です。全身倦怠感やふらつき、寒気、関節痛のほか、腹痛や胃炎、下痢といった消化器の症状が現れますが、風邪の症状と似ているのでインフルエンザと気づきにくく、知らずに周囲に広げて、流行につながることもあります。

A型とB型のウイルスは変異するため、いくつもの種類にわかれます。2015年冬から2016年春に流行したのは、A型の「A香港型」と「A-H1N1-2009型」、B型の「ビクトリア型」と「山形型」でした。2016年秋からのシーズンも同じタイプが流行すると予想されています。

インフルエンザを予防するうえでワクチン接種は有効です。予防接種には2つの効果があります。一つはインフルエンザにかかりにくくなること、も

う一つは、もし感染しても症状の悪化を防げることです。

ただし、ワクチン接種だけで100%予防できるわけではありませんので、手洗いやマスクなどの予防策も忘れないようにしましょう。

現在のインフルエンザワクチンは、「4価ワクチン」といって、A型2種とB型2種の4種類のウイルスの感染予防に効果があります。今年は昨年流行したA香港型、A-H1N1-2009型、B型（山形型、ビクトリア型）の4種類のウイルスに対応するワクチンになると思われます。

なお、ワクチンの効果は接種してから約2週間後から出始め、4～5カ月続きます。11月初めに接種すれば、翌年の4月半ば頃まで感染予防効果があります。

予防接種は、ほとんどの病院や診療所で受けられます。また、費用も医療機関によって異なりますので、問い合わせてください。

感染予防の基本はよく手を洗うこと 睡眠と栄養で体の状態も良好に保つ

ワクチン接種は重要な予防策ですが、それだけでは万全ではありません。

インフルエンザウイルスの感染経路は、咳やくしゃみなどからの飛沫感染、ウイルスが付いた手や衣類などからの接触感染ですから、この2つの経路を断つことが必要です。

まず、こまめに手を洗うことを心がけましょう。特に、外出から戻ったときは気を付けましょう。もちろん、マスクの着用も拡散防止と感染予防の両面で効果があります。また、咳やくしゃみが飛散しないようにティッシュなどで口と鼻を覆う咳エチケットも重要です。



冬は乾燥する日が多くなります。インフルエンザウイルスは乾燥に強く、乾燥した状態では、のどや気管支の防御機能が低下し、感染しやすくなります。室内では加湿器を使用したり、濡れタオルを掛けたりして、湿度を維持することも大切です。体のコンディションも良好に保ちましょう。十分な睡眠を取り、栄養の偏りのない食事を心がけます。野菜や果物を食べて、ビタミンやミネラルなどを補給しましょう。

インフルエンザにかかってしまったら、体力を失わないよう、休養と睡眠を十分に取ります。発熱や下痢などによって脱水症状になりやすいので、水分はこまめに補給します。

インフルエンザかもしれないと思ったときは、早めに医療機関を受診します。インフルエンザ治療薬は、症状が出始めてから48時間以内に飲む必要があるからです。なお、咳やくしゃみなどの症状があるときは、学校や職場、人ごみの中に出ることをなるべく控えましょう。周囲にうつしてしまう可能性があるからです。今年の冬も早めにインフルエンザに備えましょう。

次号（2016年11月号）では
「溶連菌感染症」を取り上げます。