



からだステーション

2023年
11月号
荻窪接骨院
荻窪治療室

インフルエンザ

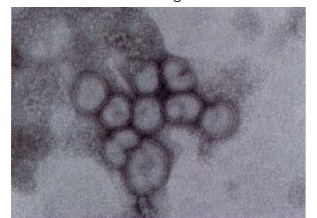
どんな感染症なの？

インフルエンザは従来季節性といって、毎年12月から2月ぐらいまでが流行の時期ですが、今年は真夏にもインフルエンザが流行しました。コロナとの因果関係は不明ですが、今後インフルエンザも季節性ではなく、コロナと同じように一年を通していつでも流行する可能性がある感染症に変わるかもしれません。しかし冬に流行するのは間違いありませんから、今回はインフルエンザとはどんな感染症なのか？一般の風邪とどう違うのか？予防接種は有効なのか？予防するにはどうすればいいのか？など、冬に備えて一緒に考えていきましょう。



インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって起こる「ウイルス性呼吸器感染症」です。インフルエンザには、原因となっているウイルスの違いによって、A型・B型・C型の3つに大きく分類されます。一般的にインフルエンザに感染して症状が出てから、3日〜7日間はウイルスを排出すると言われていいます。健康な成人ではインフルエンザによる発熱は2、3日で下がりますが、熱が下がっても2、3日はうつす可能性があります。従って症状が出てから1週間くらいは人の集まる場所へ行くことは避けたほうがいいでしょう。インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と言って、インフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをした時に、インフルエンザウイルスが空气中を飛び、

そのウイルスをほかの人が吸い込んだ時に感染します。ですから学校や職場に行くときはマスクをして人にうつさない配慮が必要です。学校保健法では「インフルエンザに感染し、熱が下がってから2日を経過するまで」を出席停止としています。職場に関しては決まった目安がありません。仕事を休むかどうかは自己の判断に委ねられています。ちなみに100年前にパ



インフルエンザウイルスの電子顕微鏡写真
インフルエンザウイルス

ンデミック（世界的大流行）を起こしたスペイン風邪は、のちにインフルエンザウイルスであったことが分かりました。当時はウイルスの存在すら知らなかったのです。

普通の風邪とどう違うの？
風邪もインフルエンザもウイルスによる感染症という意味では同じですが、普通の風邪はごく弱いウイルスが体に侵入することによって、喉の痛みやくしゃみ、鼻水が出るという症状が中心で、全身症状はあまり見られません。一方インフルエンザの場合は非常に強いインフルエンザウイルスが体に侵入し、風邪と同じような喉の痛みやくしゃみに加え、38度以上の発熱、頭痛、関節痛などを伴います。高齢者や呼吸器・心臓などに慢性的な疾患を抱えている人は重症化し、最悪死に至ることもあります。風邪とインフルエンザの大きな違いは高熱を発するかどうか、ということですから、この時期に風邪の症状と高熱が出れば、直ちに医療機関を受診してください。

予防接種は本当に有効なの？
インフルエンザワクチンの予防接種をすることで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を阻止し、健康被害を最小限に留めることが出来ます。ただし65歳未満の感染阻止率は80%といわれ、20%の人は予防接種を受けても感染します。ところが65歳以上の高齢者が予防接種を受けた場合、50%の感染を阻止し、

80%の死亡を

阻止する効果があつたと報告されていきます。つまり、高齢者ほど予防接種を受けても感染する確率は高くなりますが、感染しても死を免れる可能性も高くなるのです。若い人がインフルエンザに感染しても重症化することは希ですが、高齢者が感染すると重症化して死に至る確率が高くなりますから、高齢者ほど予防接種は必要だと言えます。ただし、インフルエンザの予防接種を受けたからといって、ほかのウイルスによる普通の風邪には全く効果がありません。



鳥インフルエンザ

鳥インフルエンザとはA型インフルエンザウイルスが鳥類に感染して起こる感染症です。ウイルスの中にはニワトリなどに感染すると非常に高い病原性をもたらすものがあり、これを「高病原性鳥インフルエンザ」といい、世界中

の養鶏産業にとつて驚異となつていきます。ヒトインフルエンザと鳥インフルエンザウイルスでは、感染対象となる動物が異なるため、一般的には鳥インフルエンザウ



イルスがヒトに直接感染する能力は低く、また感染してもヒトからヒトへの伝染は起こりにくいと考えられています。しかし、鳥インフルエンザが豚やヒトの体内で突然変異する危険性があります。WHO（世界保健機関）は世界各地で流行している鳥インフルエンザが、いつ突然変異して新型ヒトインフルエンザになり、パンデミックを起こしてもおかしくないかと警告しています。そうなった場合、世界中で5億人が死亡すると試算されています。

抗インフルエンザ薬

抗インフルエンザ薬といえばタミフルが有名ですが、そ

の副作用も問題になっていま

すね。タミフルを服用した後、異常行動が現れて自宅の2階から転落するなどの事故が発生しました。こうしたインフルエンザの子供の異常行動と、タミフルのとの因果関係は未だはつきりしないものの、10歳以上の未成年にはタミフルの使用を控えるよう、厚生労働省から通達が出されました。しかし、異常行動などの副作用のある薬はタミフルだけではありません。ライフ調剤薬局による419例の調査によれば、タミフルが処方された群が16.4%、リレンザが処方された群が14.6%と、有意差はありませんでした。つまりタミフル以外の抗インフルエンザ薬でも、異常行動などの副作用が出る場合がありますから注意が必要です。同調査によれば異常行動が発現されるのは発病から2日間に集中し、80%以上が睡眠時または覚醒直後であるため、抗インフルエンザ薬を服用後2日間、睡眠時及び覚醒直後は親が目を離さないようにしないとダメです。

インフルエンザの予防

一番の予防はうがいと手洗いをマメに行うことです。特に外出から戻ったら必ずうがいと手洗いを行ってください。また、抵抗力をつけるために普段から食事と運動に気を付けることは言うまでもありません。偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。インフルエンザの予防効果を高めるためには、体の免疫システムに欠かせないビタミンCと、体のエネルギー産生に必要なビタミンB1群、鼻やのどの粘膜を強化する働きのあるビタミンB2を多くとることがポイントです。ウォーキングや水泳などの運動を加えてインフルエンザに負けない強い体を作りましょう！

参考文献 日経メディカル／厚生労働省HP／読売新聞／ウイキペディア

患者様の声を

お聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

