

スマイル東京 健康だより



2024 年度

No.5

今季も感染にご注意を！

前編

インフルエンザ対策



日本におけるインフルエンザの発生状況としては、毎年 11 月下旬から 12 月上旬頃に始まり、翌年の 1 月から 3 月頃に患者数が増加、4 月から 5 月にかけて減少していくという傾向があります。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約 1 千万人、約 10 人に 1 人が感染しています。「風邪よりも少し症状は重いけれど、すぐに治る」といったイメージをお持ちの方も多いかもしれませんが、インフルエンザはときに重大な合併症をもたらすことがあります。健康な方はもちろん、高齢者や持病のある方は特に注意しましょう。

<参考> 首相官邸: <https://www.kantei.go.jp/>

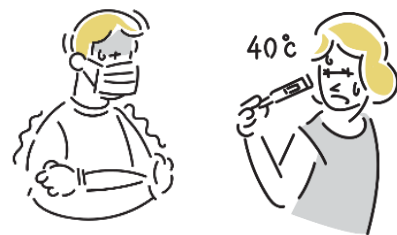
！ 症状

風邪に比べて頭痛や関節痛、筋肉痛といった全身症状が強く出る傾向があります。

また、高齢者や年齢を問わず呼吸器、循環器、腎臓などの病気がある方、糖尿病の方、免疫機能が低下している方の場合、肺炎などの重症化のリスクが増加します。子供の場合、インフルエンザ感染をきっかけにインフルエンザ脳症*を発症することもあります。

*インフルエンザ脳症:

インフルエンザウイルスの感染が原因で生じる意識障害やけいれんなどを主な症状とする病気。5 歳以下の小さな子どもに多く、年間数百人ほどがこの病気になる。死亡率は 30%と高く、後遺症が残る可能性もある。



<表> インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	38 度以上の高熱	発熱
	全身症状(頭痛、寒気、関節痛、筋肉痛、倦怠感 など)	左記のような全身症状がみられることもあるが、程度は強くないことが多い
	局所症状(のどの痛み、鼻水、咳など)	局所症状(のどの痛み、鼻水、咳など)
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	11 月下旬から 4 月頃まで (1 月から 3 月頃がピーク)	・年間を通じて発生 ・特に季節の変わり目に患者数が増加

<参考> 政府公認オンライン: <https://www.gov-online.go.jp/>

原因

～ 「インフルエンザウィルス」への感染が原因 ～

インフルエンザウィルスは以下の4つに分類されます。

「A型」「B型」
「C型」「D型」

季節性インフルエンザと呼ばれるのは…

「A型」「B型」

世界的な大流行を起こすのは主に…

「A型」

感染経路

インフルエンザウィルスは、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染(せつしょくかんせん)の2つの感染経路により感染します。

✓ 飛沫感染

- (1) インフルエンザに感染している方の咳やつばなどと一緒にウィルスが放出
 - (2) 別の方が、そのウィルスを口や鼻から吸い込み感染
- ※ 咳やくしゃみは3-5m先まで飛ぶと言われています。
- ※ 主な感染場所: 学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所



✓ 接触感染

- (1) インフルエンザに感染している方が咳やくしゃみ、鼻水を手で押さえる
- (2) その手で周りの物(ドアノブなど)に触れて、ウィルスが付く
- (3) 別の方が、そのドアノブなどに触れてウィルスが付く
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※ 主な感染場所: 電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、お金など



編集後記

今年もインフルエンザの流行シーズンがやってきました。当クリニックでもインフルエンザ予防接種を10月1日から12月20日の間で受け付けております。詳細はホームページをご覧ください。また手洗い、手指消毒、マスクの着用をこころがけ、インフルエンザの予防に努めましょう。