

～今シーズンのインフルエンザについて～

インフルエンザ感染症は新型コロナウイルス感染症COVID-19が流行するまでは、年間1000万人前後の人が発症し、1万人近い方がなくなる(超過死亡数)、冬場の代表的な感染症でした。しかし、2019年から始まった新型コロナウイルスの大流行の中で、三密回避、マスク着用、手洗いの励行の厳格な感染予防処置、世界的な人流の停止などが行われるようになると、インフルエンザは全く流行しなくなりました。今年から新型コロナウイルスが感染法上の扱いが5類相当になり、今まで行われてきた感染予防処置がほぼ撤廃されてしまうと、再びインフルエンザが復活してきました。2023年現在もオーストラリアなど南半球ではインフルエンザが流行しており、我が国でも2023年現時点でも、A型インフルエンザの発生が続いているのです。

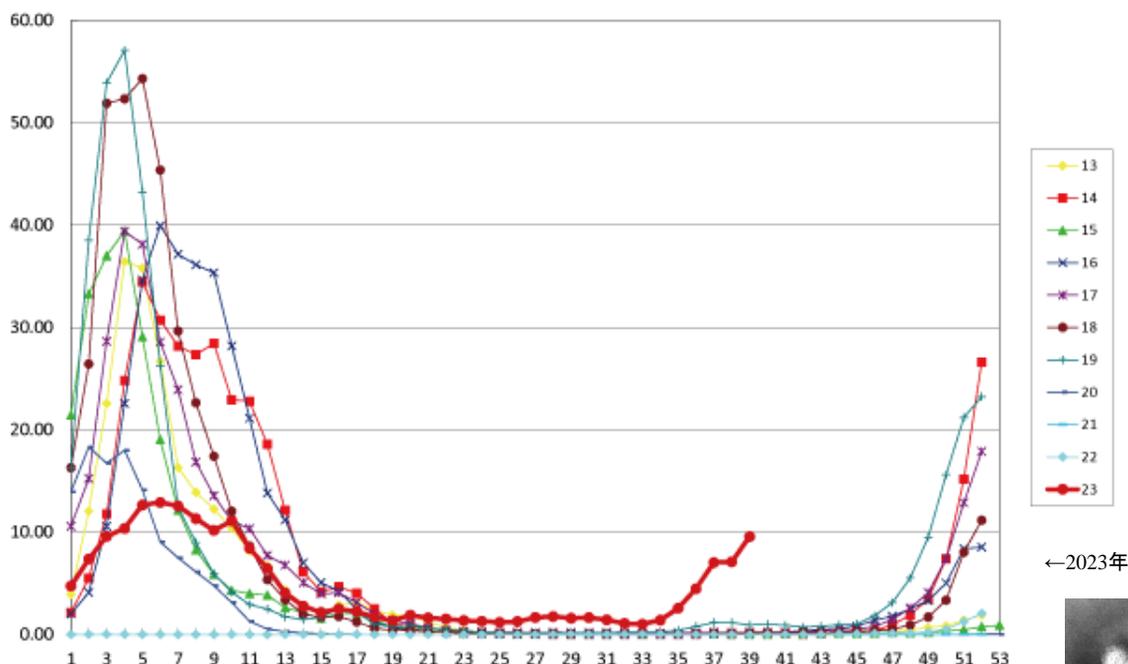
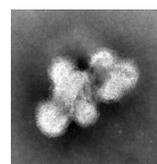


図: 国立感染症研究所 インフルエンザ過去10年間との比較グラフより



インフルエンザウイルス

◆2023-2024年シーズン インフルエンザワクチン株について

【A型株】

A/ビクトリア/4897/2022 (IVR-238) (H1N1)

A/ダーウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)

【B型株】

B/プーケット/3073/2013 (山形系統)

B/オーストラリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

今年は、地域によって季節外れのインフルエンザが流行しています。流行している原因の一つとして考えられるのが【**免疫力の低下**】です。免疫力が低下している状態では、インフルエンザに感染しやすくなるだけでなく、重症化リスクも高まる恐れがあります。

標準予防策の徹底を行いながら、自身の免疫力を高めるための対策：ワクチン接種を行うことも重要となってきます。また、①適度な活動性と休養のバランス、②からだを温めること、③ストレスを減らすこと(笑い、楽観性など)、そして④腸内環境を整えることが免疫力を高めることに繋がります。

◆インフルエンザの症状

潜伏期間は1～4日で、感染経路は咳による飛沫感染です。

感染力は極めて強く、一地域に爆発的に広がり、3～5週で終息する経過を繰り返します。

右に風邪とインフルエンザの違いを示します。

なぜ(普通感冒)とインフルエンザの違い

	なぜ (普通感冒)	インフル エンザ
症状の出方	のどや鼻	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないor38度前後	40度前後の高熱
寒気	軽くなる	強い
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽くなる	たくさん出る
頭・関節・筋肉痛	痛みは軽い	痛みが強い

◆インフルエンザの診断

①突然の発症、②38℃を超える発熱、③上気道症状、④全身倦怠感等の全身症状の4点を満たすものと言われていましたが、近年では新型コロナウイルス感染症との区別が非常に難しくなっているため迅速診断キットでA型とB型を区別して診断します。また、検査によって診断が可能となり適切な薬を処方してもらえます。

◆抗ウイルス薬

♥タミフル ♥リレンザ ♥ラピアクタ ♥イナビル ♥ゾフルーラ などがあります。
病院で処方された薬はしっかり飲み切りましょう !!



インフルエンザ零れ話

◆インフルエンザにかかる人、かからない人の差について

「かかりにくい人」「かかりやすい人」(計109名)から、安静にした状態で唾液を採取し2分ごとに5回、唾液を採取し全体の重量を比較した資料からの情報では、インフルエンザにかかりやすい人は、かかりにくい人に比べて、【有意に唾液の分泌量が少ない】結果となりました。

◆インフルエンザがうつる確率について

潜伏期は1日前後と極端に短く、発症後約5日間は感染力があるため、家庭内や学校、職場で一気に流行します。主に痰からうつる飛沫感染で、家庭内では20～40%の人にうつると言われています。

◆インフルエンザ出勤停止について



発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでを出勤停止に定めています。
発症したら速やかに休養を取るようにしましょう。

