

健康保健センターニュース

インフルエンザに備えましょう！

No.7

インフルエンザは、国内では例年12月～3月にかけて学童・生徒を中心に集団発生（流行）します。昨年は本学でも5月頃までB型インフルエンザの発生が見られました。インフルエンザは12月頃から本格的な流行が始まることが多い感染症です。今年は例年より早く流行の兆しが見られています。学業や就職への影響を防ぐためにも、国家試験に備えるためにも、予防接種（ワクチン）は有効です。

○インフルエンザの型は何種類？

季節性インフルエンザは大きく分けてA型、B型、C型の3種類があります。

• A型インフルエンザ：

38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴です。

さらに多くの変異株が存在し、増殖力が速く、しかも感染力が強いため流行しやすいのが特徴です。

• C型インフルエンザ：

感染しても風邪程度の症状で、多くの人が免疫を持っています。

• B型インフルエンザ：

A型に次いで流行しやすいウイルスです。

世界的な大流行を起こすことはありませんが、症状は重く、数年おきに流行して猛威をふるいます。

○インフルエンザの症状は？

インフルエンザは通常の感冒（風邪）と比較して、共通の症状、インフルエンザ特有の症状があります。

日本では、毎年約1,000万人が罹患し、これが原因となって肺炎などで約1万人が亡くなっていると推計されています。インフルエンザと通常の風邪の症状の違いを理解し、疑わしいときは早めに病院受診をしましょう。



○インフルエンザの感染経路と予防方法

感染経路は、飛沫感染と接触感染の2種類です。

☆**飛沫感染**→感染した人の咳に含まれるウイルスを、別の人が鼻や口から吸い込んで感染。

☆**接触感染**→ウイルスがついた場所を触れた手で、鼻や口に触れて感染。

<では、予防するには？>

- **サージカルマスク**をつける、**うがい・石鹸で手洗い**をする。
- 室内の**湿度**を保つ。（湿度50～60%）
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。
- **規則正しい生活**を送る。
睡眠、食事をしっかりとることで、免疫力が低下しないようにしましょう。
- **予防接種**を受ける。
効果的なワクチン接種時期は、流行する前の**11月中**です。
*接種後すぐには効果が出ません。

<インフルエンザと風邪の症状の違い>

| 項目 | インフルエンザ | 感冒 |
|--------------|-------------|--------------|
| 感染力 | 大、罹患率20～40% | 軽度 |
| 発病 | 急激 | 緩徐 |
| 症状の概要 | 一般全身症状 | 上気道局所症状 |
| 悪寒 | 強い | 軽い |
| 発熱及び熱型 | 高く、しばしば2峰性 | 多くは無熱 |
| 頭痛・腰痛・関節痛・筋痛 | 強い | 軽く、しばしば頭痛だけ |
| 全身倦怠感 | 強い | あっても軽度 |
| 重症感 | ある | ない |
| 鼻・咽頭部のカタル症状 | 後から出現する | 先行、著明 |
| 扁桃腺炎 | ない、あるいは軽い | しばしばある |
| 眼球結膜充血 | しばしばある | 普通ない |
| 脈拍数 | しばしば相対的徐脈 | 発熱の程度による |
| 白血球減少 | しばしばある | あっても軽度 |
| 流行期間 | 通常は数ヶ月で終わる | 通年性 |
| 発生状況 | 流行性 | 散发性 |
| 病原体 | インフルエンザウイルス | 主にライノウイルス |
| 合併症 | 気管支炎・肺炎 | 少ない、中耳炎・副鼻腔炎 |
| 回復後の免疫 | あり、3～4か月は続く | ない、あっても極短期間 |

○インフルエンザワクチンについて

有効性は60%程度といわれています。ただし、ワクチン株と流行株が一致しなかったときの有効性はこれよりも低くなります。この結果は健康な成人で調べられたもので、型別にみるとA型の有効性はおよそ80%、B型は一般的にA型より低くおよそ50%と報告されています。一方で、子供の場合、A型では予防効果があるのは30～50%程度で、B型や1歳未満ではさらに効果が低くなります。

これらの数値を見ると、インフルエンザワクチンの効果はそれほど高くないと思われるかもしれませんが、ただし、ワクチンの役割は発病を予防するだけではありません。インフルエンザワクチンを接種しておくことで、感染・発症した場合にも脳炎や重症肺炎などの重症化を防ぐことが主な目的です。また、妊娠中の母親が接種すると、生まれてくる赤ちゃんにも予防効果があります。

インフルエンザと診断されたら・・・

- ☆必ず主治医の先生に**診断書**をもらいましょう
- ☆大学に登校せず、**キャリア支援課**に電話をかけましょう
- ☆欠席した授業については、**キャリア支援課**で**公認欠席届**をもらいましょう

