



# 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

インフルエンザは例年12月～3月にかけて集団流行します。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、予防接種は有効です。効果的なインフルエンザワクチン接種時期としては、遅くとも12月までには終わるように計画を立てることをおすすめします。

### ◆インフルエンザとかぜの症状の違い

項目	インフルエンザ	感冒（かぜ）
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
経過	合併症がなければ短い	短いが長引くこともある
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

インフルエンザは通常の風邪と違い、発症するとすぐに38度以上の高熱とともに頭痛、吐き気、関節痛、筋肉痛などの痛みが急激にあらわれることが特徴です。朝から38℃以上の発熱があった場合はインフルエンザの疑いが強いので、早目に医療機関を受診しましょう。

インフルエンザは咳、くしゃみなどのしぶきと共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染しますのでインフルエンザを拡散させないためにマスクを着用することが効果的です。また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを直接手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。石鹸による手洗いや手指のアルコール消毒が感染を防ぐうえで有効なのはそのためです。空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。

### ◆潜伏期間

潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人にうつしてしまう可能性があります。特に発症日から3日間ほどが最も感染力が高いと考えられています。さらに、熱が下がってもインフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります（個人差はありますが、熱が下がって2日間は感染させる可能性があります）。

### ◆インフルエンザワクチンについて

ワクチンは13歳以上ですと通常は1回接種が基本です。費用は各自治体や医療機関にもよりますが1回3500円程度かかります。ワクチンによる有効性は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。

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。

ワクチンを接種してもすぐに予防効果は現れません。一般には2～4週間ほどかかりますので流行を起こす前の11月中の接種が理想です。効果は4ヶ月間持続します。



### ◆インフルエンザワクチンの副反応

季節性インフルエンザワクチン接種を受けた人の10～20%に赤み、腫れ、痛みなどの局所的な副反応が起きる場合がありますが、これらは通常2～3日でおさまります。

また、5～10%の人に発熱、頭痛、悪寒、倦怠感などの全身の副反応が起こることもありますが、これらも通常2～3日でおさまります。

### ◆インフルエンザにかかったら…

インフルエンザは学校保健安全法で「第二種感染症」に分類される病気です。学校保健安全法施行規則により「出席停止」の期間が定められています。  
『発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで』は出席停止です。公認欠席扱いになりますので、インフルエンザで授業を欠席した場合は、医療機関で『診断書』を発行してもらい、キャリア支援課に『公認欠席願』を取りに来てください。  
★『診断書』がないと公認欠席扱いにはできません！！  
必ずもらって来てください！！

