

# インフルエンザ

日本でインフルエンザが流行しやすい時期は、12月～3月といわれています。この理由の1つに、温度が低く、乾燥した冬は、空気中に漂っているウイルスが長生きできるためです。また、乾燥した冷たい空気で私たちの喉や、鼻の粘膜が弱まっているため、ウイルスが侵入し、感染しやすくなるというわけです。

さて、インフルエンザと風邪の違いをご存知でしょうか？



## 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	風邪
発生状況	流行性	散発性
発病	急激	徐々
初期症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻・咽頭の乾燥感、くしゃみ
主な症状	発熱、関節痛、筋肉痛、全身痛	鼻汁、鼻閉
倦怠感	高度	ほとんどなし
関節・筋肉痛 など	高度	ほとんどなし
熱	38～40	なし、もしくは微熱(37.5台)程度
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
咽頭	腫脹	やや充血
合併症	気管支炎、肺炎、細菌性脳炎・脳症	まれに 中耳炎、副鼻腔炎
ウイルス	インフルエンザウイルス A・B	ライノ・アデノ・コロナ・RS パラインフルエンザ

インフルエンザを予防するには、体調を整えて抵抗力をつけるなど、まず日常生活でできることを、しっかりと行いましょう。

### 日常生活でできる予防法

- ・ 栄養と休養を十分とる
- ・ 適度な温度・湿度を保つ
- ・ 外出後は手洗いとうがいをする
- ・ マスクを着用する
- ・ 人ごみを避ける



# ワクチンによる予防法

ワクチンは感染予防よりも重症化の防止に重点がおかれており、インフルエンザにかかっても軽症で済みます。

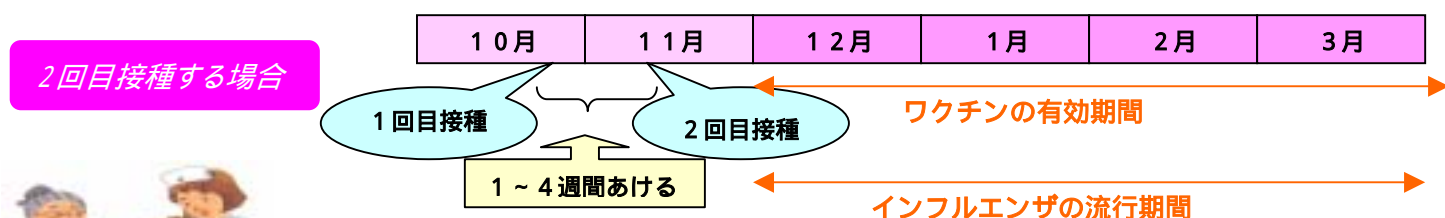
感染防御レベルの免疫を獲得できる割合

健康な成人でも70～80%程度にとどまる  
免疫が未発達な乳幼児では、20～30%程度

ですので、乳幼児の予防のためには、家族がまず接種を受け、家庭内でうつさない・流行させない体制をつくり、そのほかの日常生活にも気をつけてください。

## ワクチン接種のタイムスケジュール

インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。ワクチンは、1回接種と2回接種（中学生以上は1回でもよい）する場合があります。



！ 流行してからの接種は、抗体価が十分上がる前に感染する危険性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くなる可能性が高いです。

ワクチンを打ったのに風邪をひいちゃった…

風邪となる病原ウイルスは、非常に多く、数百種類の型が存在しておりインフルエンザウイルスとは異なります。したがって、インフルエンザワクチンは普通の“風邪”には効果が出ないというわけです。

誰でもワクチンを受けられるの…？

ワクチン用のウイルスは、孵化鶏卵で培養するため、卵などにアレルギー、けいれんの既往症、免疫不全のある人、熱を出している場合には接種できないことがあるので、接種する際は医師にご相談下さい。

家族がインフルエンザにかかったのですが、気をつけることは？

うがい、手洗いをしっかりする  
時々部屋の空気を入れ換える  
部屋の湿度を適度(50～60%)に保つ

インフルエンザにかかった後、熱が下がったら外出してもよいですか？

熱が下がっても、症状が出てから3～7日間は他の人へうつす可能性が高いので、人が多く集まる場所は避けたほうが良いです。外出する場合は、マスクを着用するなど、周囲の人への配慮を！

