

【伊勢市】  
医療法人 MSC  
齋藤 公正 理事長  
＜経歴＞  
愛媛大学医学部卒  
山田（現伊勢）赤十字病院  
呼吸器科副部長  
＜現在＞  
さいとう内科呼吸器科  
三重スリープクリニック院長  
三重ハートセンター非常勤医



病気の基礎知識や予防法をアドバイス

# Simple 健康カルテ

## File No.2 「インフルエンザ」

Simple  
×  
町のお医者さん

今月はインフルエンザについて。日本で毎年1000万人、つまり約10人に1人がかかる感染症という病気で、かからない事も、人にうつさない意識も大切です。

### インフルエンザウイルスとは

大きさが1万分の1mmくらいのウイルスで、その表面に2種類のタンパク質が存在します。1つはヘムアググチニン(HA)で、もう1つがノイラミンターゼ(NA)です。A型には、HAとNAの種類の組み合わせから、例えばH3N2等の亜型があります。

### 「感染のしかた」

人から人へ、飛沫を介して感染します。飛沫とはインフルエンザにかかった人が咳やくしゃみをした時に放出されるウイルスを含んだ粒子です。飛沫から水分が蒸発すると飛沫核(直径5μm)になり、空気中に長く停滞します。飛沫はマスクである程度防げますが、飛沫核は普通のマスクは通り抜けてしまいます。また、手に着いたウイルスが口から感染する事もあります。

### 「流行のしかた」

地球規模で考えると、温帯地域では北半球で12〜3月、南半球なら4〜9月の冬季に流行します。東南アジア等では年間を通して、旅客機や船等の交通機関を通じて世界中に拡がります。地域では、保育園幼稚園小中学校で流行り、次に家庭で親や高齢者へと拡がっていきます。

季節性の流行株は大きくは3種類。A型のH3N2、H1N1、それにB型です。2013/14シーズンは、例年より流行が遅れました。1〜2月にピークを迎え、4〜5月頃まで続きました。流行株も、A型のH1N1→H3N2→B型と変化していくのが最近の特徴でしたが、昨シーズンは初期から3種が混在し、当院でも検査キットでA型、B型が同時陽性例もみえました。

### 「症状・経過・注意点」

症状の特徴は、突然38度を超すような発熱で発症し、寒気、倦怠感、頭痛、関節筋肉痛などの全身症状を伴う事が多く、その後、鼻水や咽の痛みが出現する点が普通の風邪と違います。ただし、高齢者は熱が出にくく、注意が必要。A型、B型での症状に大きな違いはありませんが、A型に高熱が、B型に下痢や嘔吐等の消化器症状が多いと言われています。自然経過でも3〜5日で熱は下がりますが、一旦下がっても1〜2日して再上昇することがあり、二峰性発熱と呼びます。このパターンは成人より小児、A型よりB型でよくみられます。

異常行動は3〜9歳に多く、窓やランダからの飛び降りにつながる危険もあり、子供の場合、少なくとも発症から48時間は、注意深く見ていく必要があります。

### 「ワクチン」

その年の流行株を予想し、A型の

H3N2とH1N1、B型の最低3株はワクチンの中に入れてありますが、発症の予防効果は約50%程度との報告が多いです。ウイルス自体が変異してしまふからです。特に小児ではB型、高齢者ではA(H3N2)型に発症予防効果が低いとされています。ただ最近は一問接効果」といって接種者自身だけでなく、その家族や周囲の人々、施設内流行を防ぐための効果が注目されています。

接種方法は6か月〜13歳までは2回接種(2〜4週間隔)、13歳以上は基本的には1回接種で十分です。効果発現は、2〜3週間位で、遅くとも12月までには済ませておくべきでしょう。効果の持続は3〜5か月です。

### 「日常生活での予防」

日常生活では、「かからない」「うつさない」意識が大切です。「かからない」ために①外出後の手洗い、②がいは確実に、③十分な睡眠と栄養摂取、④部屋の湿度を50〜60%に保つ、⑤流行時は人ごみに行かない、⑥かかったかと思つたら早めに受診。

「うつさない」ために、咳エチケットは必ず守って下さい。

- ①マスクをする
- ②ティッシュ等で鼻と口を覆う。
- ③覆った後はすぐゴミ箱へ。
- ④周囲の人からなるべく離れ、顔をそむける。



(参考図：政府広報オンラインより)

健康だからできること。  
挑戦します。これからも。



水中表現家  
ギネス世界記録保持者  
二木 あい  
海底洞窟を一点で泳ぐ  
世界初 90m  
女性 世界初 74m

「できないという思い込みを取っ払う。  
もっと、自分を楽しむために。」

健康はキョーリンの願いです。



キョーリン製薬グループ

- キョーリン製薬ホールディングス
- キョーリン製薬
- キョーリンリメディオ
- ドクタープログラム
- キョーリンメディカルサプライ
- キョーリン製薬グループ工場

【本社】東京都千代田区神田駿河台4丁目6番地