インフルエンザ

1 インフルエンザとはどんな病気？

①インフルエンザウイルスに感染することによっておこる呼吸器感染症です。
②インフルエンザウイルスのうち、大きな流行の原因となるのは A 型と B 型です。日本では、例年12月～3月が流行シーズンで、流行が始まると、短期間で感染が広がります。
③感染症法では定点把握対象の五類感染症に分類され、指定された医療機関が届出基準に基づいて診断した場合、毎週保健所に届出がされることになっています。
④学校保健安全法では、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまでは出席停止」となっています。

2 どんな症状があるの？

①潜伏期間（1～3日程度）の後、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れます。また、風邪と同様の症状（のどの痛み、鼻汁、咳など）もみられます。
②小児ではまれに急性脳症、高齢の方や基礎疾患のある方では肺炎を起こすなど重症化することがあります。

3 どうやって感染するの？

感染経路は、次の2つがあります。
①飛沫感染（患者の唾液や鼻汁がくしゃみや咳で飛び散ることや、吸い込むことで感染）
②接触感染（患者の手やさわったものを介して、口に入れたり鼻をさわったりすることで感染）

4 治療方法と予防策は？

治療方法

①抗インフルエンザウイルス薬があります。発症時期や病状などを考慮して医師が判断し処方します（すべての患者に対して必須ではありません）。また、必要時、症状を和らげる薬（解熱鎮痛薬、去痰薬、鎮咳薬など）の処方があります。
②安静にして、休養と十分な睡眠をとることが大切です。また、発熱により身体の水分が失われますので、脱水予防のため水分を十分に補給しましょう。

予防策

①基本的な感染防止対策を実施する
流水・石けんによるこまめな手洗いと手指のアルコール消毒、マスクの適切な着用などの咳エチケット、1時間に 2 回程度の換気と適度な湿度の保持をしましょう。また、規則正しい生活リズムを心がけ、バランスのとれた食事や十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めましょう。
②ワクチン接種
感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。