

■ インフルエンザの種類

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。

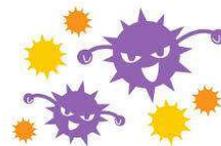
インフルエンザウイルスには A型、B型、C型があり、ヒトに流行を起こすのはA型とB型です。

A型はヒト以外にもブタ、ウマのような哺乳類やカモ、ニワトリのような鳥類などに感染します。

一方、B型の流行が確認されているのはヒトだけです。

A型・B型インフルエンザの流行には季節性があり、国内では例年12月～3月に流行し、短期間で多くの人に感染が広がります。

例年の季節性インフルエンザの感染者数は国内で推定約1,000万人と報告されています。



■ インフルエンザの症状

インフルエンザでは、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、高熱、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば、頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。

合併症として、気管支炎、肺炎、中耳炎などがみられます。重大な合併症には急性脳症（インフルエンザ脳症）や重症肺炎があります。

もし、インフルエンザが疑われる症状に気づいたら、できるだけ早く医療機関で診察を受けましょう。



■ インフルエンザの予防

インフルエンザの流行は主に冬季に、地域や学校などで起こります。ワクチンを予防接種すると、インフルエンザウイルスに対抗するための抗体を作らせることができます。

予防接種でインフルエンザウイルスの感染を完全に予防することはできませんが、インフルエンザにかかる人や、重症化して入院する人を減らせます。

なお、現在日本で使われているインフルエンザワクチンは不活化ワクチンといって、

インフルエンザウイルスの感染力を失わせて人が免疫を作るのに必要な成分だけを取り出して作ったものです。

インフルエンザワクチンには感染力がないので、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。

インフルエンザワクチンは、13歳未満では2回接種します。13歳以上では原則1回接種ですが、患者さんの状況等によって医師の判断により2回接種が勧められる場合があります。

■ 日常生活の中でできる予防法

日常生活の中でインフルエンザを予防することも大切です。

通常のインフルエンザウイルスや新型インフルエンザウイルスの感染は、せきやくしゃみによる飛沫や接触によってウイルスが体内に入ることによって起こります。

そこで、普段からウイルスが体内に入るのを防ぐようにしましょう。

普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。

人が多く集まる場所ではマスクの着用、帰ってきたときには手洗い・うがいを心がけましょう。

アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。



☆手洗い



☆うがい



☆マスクの着用

