

インフルエンザは短期間の間にたくさんの人々を巻き込み、幼児から高齢者まで全年齢の人に感染するという点で、普通のかぜとはっきり区別されます。インフルエンザの発症者は0～9歳の小児が約半数を占めているのに対し、インフルエンザによる死亡者は65歳以上の高齢者が大部分を占めているといわれています。

●流行期

季節性のインフルエンザは、例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

●症状

- 1、38℃以上の突然の発熱
- 2、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感などの全身症状
- 3、のどの痛みや鼻水、咳
- 4、食欲不振、嘔吐、腹痛、下痢などを伴うことも

インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、子どもでは中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることがあるのも特徴です。

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	<ul style="list-style-type: none"> ● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

●潜伏期間

1～4日(平均2日間)

●感染期間

発熱1日前から3日目をピークとし、7日目ごろまで感染力があります。低年齢児では長引くこともあります。



インフルエンザウイルスに感染した場合、約 1~3 日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。続く約 1~3 日では、突然の 38℃以上の「高熱」や全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの呼吸器症状が現れ、腰痛や悪心（吐き気）などの消化器症状を訴えることもあります。通常は、10 日前後で症状が落ち着き、治癒します。

●重症化に注意する人たち

- ・慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病などの代謝性疾患
- ・腎機能障害・ステロイド内服などによる免疫機能不全

高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もとの病気が悪化しやすく、死に至る原因となることもありますので、十分に注意する必要があります。また近年、10 歳以下の子どもがかかると、まれに急性脳症を起こして死亡したり後遺症が残ったりすることがあることが明らかとなり、原因の解明や治療法の研究が進められています。

●感染経路

径が 80~120nm (1nm=1/1000000mm) の非常に微細なインフルエンザウイルスが原因で発症します。

1、つばなどによる飛沫感染

感染した人が咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

2、唾液などがついた手指などによる接触感染

感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

※ただし、排出されたウイルスは何日間も感染性を保つことはなく、体外から出たら数時間で死滅します。

●インフルエンザの種類

ウイルス型	特徴	主な症状
A 型	一定の形に止まらず、違ったウイルスとなって流行するので感染しやすい。毎年流行し、爆発的な大流行をすることもある。	高熱・喉の痛み、鼻づまりが酷くなる。呼吸器系の合併症を起こす危険性もある。
B 型	決まった形でしか現れないので、予防接種しただけでは全く流行らない。散発的に小流行を繰り返す。	腹痛や下痢といった消化器系に影響が出やすい。A 型よりも症状は軽い。
C 型	ほとんどの人が幼児の際に感染する。季節に関係なく感染する。	鼻水が多く分泌される程度で、感染しても症状がほとんど出ない。

・ B 型は症状がわかりにくく、周囲への感染拡大が懸念

A 型と B 型の間では症状の傾向に小さな差がみられます。インフルエンザの特徴の一つに 38 度以上の高熱があげられるのですが、B 型に感染した場合には A 型よりも高熱を出しにくい傾向にあるためにインフルエンザとは思われず、ただの風邪だと放置されるケースがあり、注意が必要です。また B 型の方が、消化器症状がしやすい傾向にあるようです。さらに、しばしば小児にみられる二峰性発熱は、B 型に感染した際に起こりやすいといわれています。適切な薬で治療した場合、B 型は A 型よりも解熱までの時間が長く、1.5~2 日程度が目安となります（A 型は 1 日程度）。これより熱が長引く場合には、合併症の可能性もありますので、医師に相談しましょう。また薬で解熱しても、ウイルスが消滅したわけではなく、感染力を持ち続けています。特に B 型では体内のウイルスの残日数が長いことがありますので、周囲への感染に気を配る必要があります。

●注意点

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が出現して 48 時間以内にウイルスの増殖のピークがきます。このため、48 時間以内に服用しないと薬の効果が現れにくくなります。ウイルスの増殖を抑えて感染の拡大を防ぐ薬は発症後できるだけ早く服用を開始することが重要です。熱が下がったあとも、お薬はきちんと使い切り、「最低 2 日間」は自宅で療養しましょう。

●出席停止期間

発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日（幼児にあたっては 3 日）を経過するまで自宅療養。

