



薬剤科 薬剤師
興梠 真美

インフルエンザについて

何かと慌ただしい師走に入り、寒さも日に日に増してまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？今回は、流行の時期となったインフルエンザについてお話をします。

インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ（流行性感冒）と風邪（普通感冒）は異なるものですが、初期症状では区別がつきにくいものです。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる疾患で、国内では例年 12～3月に流行し、短期間で多くの人に感染が広がります。典型的なインフルエンザは、ウイルスの感染を受けてから 1～3日間の短い潜伏期を経て、38度以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などの症状が比較的急速に同時に現れます。この後、咳、鼻汁などの上気道炎症症状が続き約 1週間が軽快します。また、小児、高齢者や免疫力の低下している人では、まれに急性脳症や肺炎を伴うなど、重症になることがあります。患者からの感染性は、発症の 1日前からあり、24～48時間が最も高くそのあとは急に低下します。

一方風邪は、原因ウイルスが特定のものではなく、

約 10種ほどのウイルスによるものです。ウイルスの感染力は強くなく、その症状は、一般的にのどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などが中心で、強い全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高熱とならず、重症化することはあまりありません。

ワクチンについて

インフルエンザワクチンの接種により、インフルエンザにかかりにくくなります。また、感染しても、症状の重症化を抑えることができ、合併症などの危険性を抑えることができます。

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」と言って、インフルエンザウイルスの病原性を無くし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。よって、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（流行性感冒）	比較ポイント	風邪（普通感冒）
急激	発病	緩やか
悪寒、頭痛、突然の発熱	初発症状	鼻咽喉の乾燥感、くしゃみ
通常 38～40度の高熱	発熱	ないか、もしくは微熱
強い	全身症状	ないか、あってもまれ
全身症状に続いて出現	上気道炎症状	最初からみられる
強く、急激に増加する	感染力	弱く、ウイルスは徐々に増える



ワクチンは接種してから効果が出るまで約 2週間かかり、その効果は約 5か月間続くと考えられています。ご希望のある方はなるべく早めに接種されると良いでしょう。当院では、予約制で妊婦さんと小児にのみ予防接種を行っております。

インフルエンザの治療

◎対症療法

インフルエンザ時の諸症状（熱、咳、痰など）を和らげるためのお薬です。

当院でよく使用するお薬	
漢方薬	小青竜湯：鼻水が多い時 麻黄湯：関節痛がある時 葛根湯：悪寒があり、背中がこわばる時 桂枝湯：汗が出る時 越婢加朮湯：熱が高く、のどが渇く時
総合感冒剤	ベレックス：熱、鼻水などの症状の改善
咳止め	メジコン
解熱鎮痛薬	カロナール
うがい薬	アズノールうがい液 漢方薬の桔梗湯がうがい薬として使用する場合があります。

上記の薬が処方された場合には、医師の指示に従って服用し、症状が回復するのを待ちましょう。

◎抗インフルエンザ薬（タミフル、リレンザ、など）

発症から 48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると、ウイルスの増殖を抑えて、発熱などの症状が消えるのを早めたり、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。

今年は新型コロナウイルス感染症が流行し、不安な日々を過ごされている方も多いかと思いますが、ここで上げた日常での予防法はインフルエンザだけでなく、コロナウイルスに対しても有効なものです。どれも当たり前のように感じますが、少し意識して行うだけで、感染の予防に繋がっていきます。

また、これらのお薬は、予防投与として使用することができます。同居家族がインフルエンザにかかった場合などご心配な時は医師にご相談ください。妊婦、授乳婦に使用できる抗インフルエンザ薬もあります。

日常生活の中でできる予防法

インフルエンザウイルスの感染は、咳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。

1) 栄養と休息を十分に取る

普段から健康管理をし、十分に栄養と睡眠をとって抵抗力を高めておきましょう。

2) うがい、手洗いを行う

手洗い石鹸液や、アルコール手指消毒剤を正しく使用することで、手に付着したウイルスを洗い流したり、不活化(感染力を失わせる)することができます。また、うがいはのどの防御機能を高めると共に、口腔やのどを清潔にすることで、口腔を介する感染の抑制に繋がります。外出先から帰宅した時など、積極的に行いましょう。

3) マスクの使用

人からの咳やくしゃみなどの飛沫を防いだり、のど、鼻の湿度を保つことで感染を予防します。また、自分から人への飛沫の拡散も防ぎますので、着用していただくことが望ましいです。

4) 咳エチケット

咳やくしゃみに含まれているかもしれない病原体(感染の原因物質)が、周囲に飛び散らないように気を付けることです。咳やくしゃみをする際は他の人から顔をそらしたり、ティッシュなどで口と鼻を覆い、使用後のティッシュは捨てるといったエチケットも、効果的です。