

## インフルエンザは、どうやってうつるの？

インフルエンザウイルスは、患者さんのくしゃみやせきの飛沫を直接吸いこんで感染する場合と、床などに落ちた飛沫の中のウイルスが、ほこりとともに舞い上がって空気中にたどよい、それを吸いこむことによって感染する場合があります。例年、1月から2月に患者数がピークに達します。

## インフルエンザに直接効くクスリはあるの？

抗インフルエンザ薬のうちアマンタジン（A型にのみ有効）はウイルス側の耐性の点であまり用いられなくなりました。現在はA型・B型ともに効くノイラミニダーゼ阻害薬（内服薬と粉末を直接吸入する2種類）が広く使われていて、発症後なるべく早くから（48時間以内）治療を始める必要があります。これらの薬は医師の処方が必要です。ノイラミニダーゼ阻害薬のうち、リン酸オセルタミビル（タミフル）は、10歳以上の未成年者に重い精神症状が出る可能性が指摘され、はっきりした因果関係が明らかになるまで、この年代への使用を原則として行いません。服用に際しては医師の指示をよく聞いて下さい。

### 普通のかぜとインフルエンザの違いは？

#### かぜの主な症状

- ✳ 発熱しても38℃まで
- ✳ 鼻水・鼻づまり
- ✳ のどの痛み
- ✳ くしゃみ・せき

#### インフルエンザの主な症状

- ✳ 急な38℃以上の発熱
- ✳ 頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の痛み
- ✳ 悪寒

インフルエンザは気管支炎、肺炎などを併発し、重症化する危険があるので早めに受診しましょう。

**インフルエンザ予防**  
 わが国で最大の感染症はインフルエンザです。  
 お年寄りの肺炎合併症による死亡例は多く、  
 乳幼児のインフルエンザ脳炎・脳症も警戒が必要です。

## かからないための4大ポイント

### 基本は流行前の予防接種

- 接種は病院や診療所で
- ワクチンの効果があらわれるまで2週間ほどかかるので、早めの接種が重要
- 周囲の人にうつさないためにも予防接種を



1

### ウイルスは近づけない&近づかない

- 人込みの中はできるだけ避ける
- 外から帰ったら、手洗いとうがいを習慣に
- 鼻やのどの弱い人はマスクで防御
- 部屋は加湿器などで適度な湿度を

2

### ふだんから体調を整える

- 食事はたんぱく質とビタミンA、C、Eを多めにバランスよく
- ストレスはためこまず早めに解消を
- 休養・睡眠を十分にとる



3

### からだや皮膚を鍛えておく

- 運動を心がけ、体力をつける
- 暖房に頼りすぎず、換気を十分に（室温は外気温との差を大きくしすぎない）
- 乾布まさつで皮膚を鍛えるのも効果的
- 厚着をしすぎず適度な薄着に

4

