

# へるす・りさーち

## インフルエンザ予防

### —「かからない」「うつさない」の気持ちから—

**ケン太** ゴホン、ゴホン・・・  
**エイ子** あらあら、ケン太くん、どうしたの？  
**ケン太** 朝から、のどの調子が良くないんだ。鼻もムズムズするし。  
**エイ子** 風邪かしら？それとも、インフルエンザかな？  
**ケン太** どちらも似たようなものじゃないの？  
**エイ子** そうじゃないわ。インフルエンザは怖い病気よ。表1のとおり、普通の風邪とは症状や流行時期が異なるわ。  
**ケン太** 症状が重いインフルエンザにはかかりた

くないなあ。この冬はインフルエンザの流行が大きく報道されていたけど、もう3月だし、流行のピークは過ぎたんじゃないの？  
**エイ子** 図は、名古屋市内70定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数のグラフよ。ケン太くんのいうとおり、ピークは過ぎたけど、3月はまだまだ安心とはいえないわ。  
**ケン太** そうだね。でも、僕はインフルエンザ予防接種を受けているから、インフルエンザにはかからないんだ。エッヘン。  
**エイ子** あら、随分自信満々のようだけど、予防

表1 普通の風邪とインフルエンザ、症状や流行時期の違い

	普通の風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの強い全身症状。
流行の時期	一年を通しかかることがある。	1月～2月に流行のピーク。ただし、4月、5月まで散発的に流行することも。

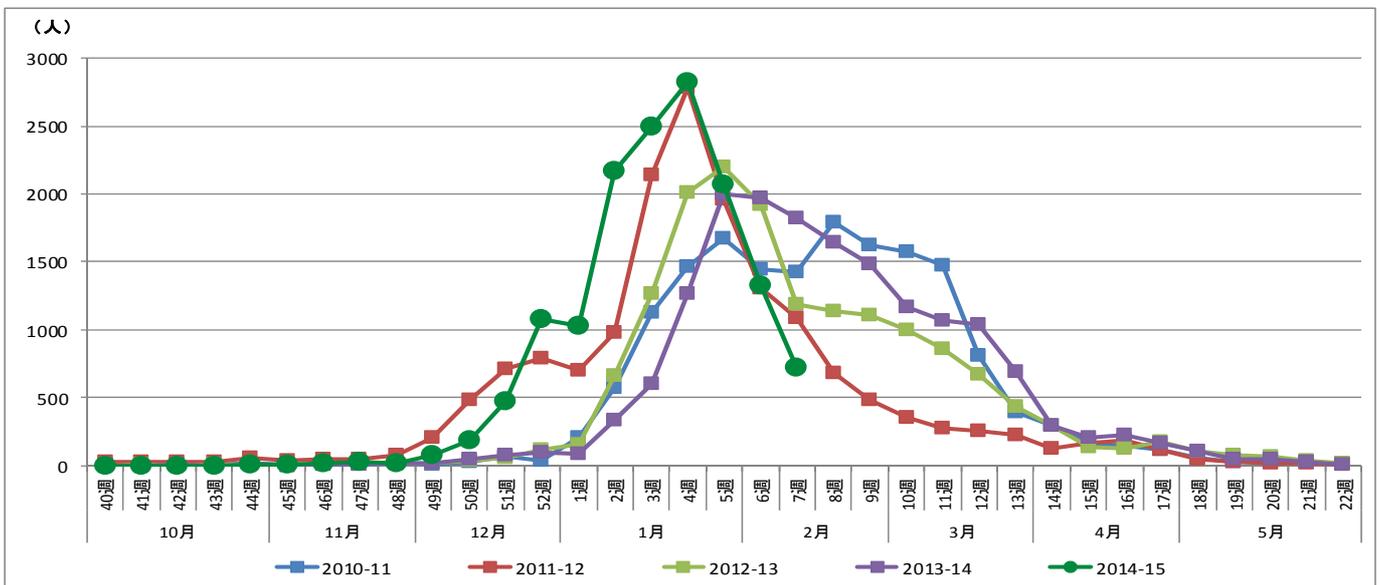


図 名古屋市内70定点医療機関からのインフルエンザ患者報告数 (シーズン別)

接種を受けていても、インフルエンザにかかることがあるわよ。

**ケン太** え?! どういうこと? 詳しく教えてよ。

**エイ子** いいわよ。インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されていて、流行の原因となるのはA型とB型なの。特にA型は、A (H1N1) 亜型、A (H3N2) 亜型 (いわゆる香港型) などがあり、流行するウイルスも毎年少しずつ変異していくので、ウイルスを撃退する仕組み、つまり「免疫」が人の体につみにくいのが特徴だわ。

**ケン太** 「免疫」を予め体につけておくのが、予防接種のワクチンの役割だよな。ワクチンは、ウイルスの種類と変異にどう対応しているの?

**エイ子** 日本では、WHO (世界保健機関) の予測をもとに、国の機関がどの型のワクチンを作るのかを統一して決めているわ。前シーズンの流行から今シーズンの流行を予測して、効果的な組み合わせにしているの。ただ、変異などにより、予測が外れると、予防接種の効果が弱まることあるよ。

**ケン太** だから、予防接種を受けていても、インフルエンザにかかることがあるんだね。

**エイ子** そうね。ただ、ワクチンを接種することで、インフルエンザにかかる可能性を減らすこと、たとえインフルエンザにかかったとしても、症状を抑え、重い症状になるのを防ぐ効果が一定程度認められているわ。ワクチン接種の効果が現れるまで2週間程度必要ということなので、12月中旬までに予防接種を済ませておくと良いわね。

**ケン太** 予防接種とあわせて、インフルエンザの予防のため出来ることは他にないかな?

**エイ子** インフルエンザの感染経路は、表2のとおり、飛沫感染、接触感染があるの。つまり「かからない」ためには、

- 人ごみや、不要な外出は出来るだけ避けま

表2 インフルエンザの感染経路

飛沫感染
感染した人がせきをする事で飛び散った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。
接触感染
感染した人がせき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る。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すること。

しょう。

- 帰宅時にはうがいと手洗いをしましょう。
- 栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。
- 室内では加湿と換気をよくしましょう。などに心がけると良いわ。また、マスクの着用は、インフルエンザにかかり症状が出ている時の感染拡大の防止、つまり「うつさない」ために、周囲への配慮【せきエチケット】として大切なことよ。

**ケン太** 「かからない」「うつさない」という気持ちをもって予防したいね。

**エイ子** そうだね。ところで、ケン太くん、熱は測ったの?

**ケン太** うん。さっき測ったら、平熱だったよ。

**エイ子** それを早く言いなさいよ。

<参考>

\* 厚生労働省「インフルエンザー問一答 みんなで知って、みんなで注意!」(リーフレット)

\* 厚生労働省「インフルエンザ(総合ページ)」

[http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/index.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuenza/index.html)

\* 名古屋市「インフルエンザについて」

<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-3-5-0-0-0-0-0-0.html>

\* 名古屋市「インフルエンザ情報」

<http://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/15-7-3-3-9-0-0-0-0-0.html>