

感染症の知識

インフルエンザ編 -Influenza-

編集/発行

京都府丹後広域振興局健康福祉部

京都府丹後保健所 保健課

〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波855

TEL.0772-62-4312

FAX.0772-62-4368

■インフルエンザは流行するの？

季節性インフルエンザの日本での流行シーズンは、例年12月～3月です。新型コロナウイルス感染症が流行した2020年以降は、2シーズン（2020-2021、2021-2022）流行はみられず、2022-2023シーズンは、12月下旬に流行入りしました。2023-2024シーズンは、シーズン最初から流行状態でした。今後は新型コロナウイルス感染症流行以前のような、季節性インフルエンザの流行が懸念されています。

■インフルエンザウイルスの種類って？

	特徴	種類	流行の時期
A型	さまざまな型を持ち、大流行を起こし、しばしば変異を起こします。	H1N1:ソ連型から2009年発生の型へ置き換わり H3N2:香港型	12月頃から流行が始まり、1月～2月にピークを迎え、3月頃流行が終わるのが例年の傾向です。
B型	流行を起こしますが、変異は起こしません。		12月頃から流行が始まり、5月の連休頃まで散見されます。
C型	感染は少なく重要ではありません。		

※A型（2種類）、B型のウイルスがどのように流行するかは、その年によって違います。

■インフルエンザはどうやってうつるの？

	原因	感染経路
飛沫感染	咳、くしゃみ	感染した人の咳など、飛沫に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。
接触感染	咳を押さえた手や鼻水など	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、ドアノブなどに触れると、ウイルスが付着することがあります。その場所を別の人が手で触れ、鼻や口を触れることにより、粘膜などを通じて体内に入り感染します。

■体内に入っただけでいつ発症するの？

潜伏期間といい、インフルエンザの場合、1～3日です。
発症後2～5日間は咳などを通じてウイルスを排出します。

■症状が重くなりやすい人は？

- ・小児
- ・高齢者
- ・妊婦
- ・慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病などの持病のある方



■どんな症状がでるの？

発熱、頭痛、悪寒、咳、咽頭痛、鼻閉、関節痛、筋肉痛など
典型的には、突然38℃を超える高熱が3日程度続き、頭痛、筋肉痛などを伴います。解熱しても咳が続き、完全に回復するのに1～2週間かかることもあります。

■重症化のサインが見られたら、すぐに医療機関へ受診を！

重症化のサイン

小児では…

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人では…

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

■インフルエンザはどうやって治すの？

- ・対症療法：解熱剤としては、アセトアミノフェンが良いとされています。
- ・抗インフルエンザウイルス薬：発症から48時間以内が有効とされています。
- ・脱水予防：症状がある間や汗をかいた時など、こまめな水分補給が大切です。
- ・注意事項：抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無又は種類に関わらず、インフルエンザ罹患時には、異常行動例が報告されています。なお、転落等の重度の異常行動は、就学以降の小児・未成年者の男性が多く、発熱から2日以内に多いことが知られています。

◆抗インフルエンザウイルス薬

商品名 (主成分)	タミフル (オセルタミビル)	ゾフルーザ (バロキサビル マルボキシル)	イナビル (ラニナミビル)	リレンザ (ザナミビル)	ラピアクタ (ペラミビル)
投与方法	経口投与 カプセル又はドライシロップ		吸入投与 専用の吸入器使用		点滴投与
投与回数	2回/日を5日間	1回		2回/日を5日間	通常1回
投与対象	小児から成人まで	小児は慎重に検討	小児から成人まで		
予防投与	可能				不可

■学校の出席停止期間は？

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」が基準となっています（学校保健安全法施行規則）。



■インフルエンザにならないためには？

飛沫感染・接触感染の対策	抵抗力を上げる
<ul style="list-style-type: none"> ● 帰宅時、食事前の手洗い ● マスクの着用（咳エチケット） ● 人混みをさける ● 手指のアルコール消毒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 十分な睡眠 ● ストレス解消 ● 適度な運動
その他	
<ul style="list-style-type: none"> ● 予防接種を受ける <ul style="list-style-type: none"> ・ワクチン接種から効果が現れるまで約2週間 ・ワクチン効果の持続する期間は5か月程度 ・ワクチンの有効性は60% ・100%発病を予防するものではない ● 適度な温度、湿度の保持（温度：20℃前後 湿度：50～60%） ● 冬場の換気（窓を少しだけ開けた常時換気が、室温変化を抑えられます。） 	

■新しいワクチン（フルミスト点鼻液）について

- 2歳以上19歳未満が適応
- 0.2mLを1回鼻腔内に噴霧
- 従来のインフルエンザワクチンより高価な場合が多い
- 飛沫又は接触によりワクチンウイルスの伝播の可能性がある
- 接種を希望される場合はかかりつけ医に相談してください



（参考文献）厚生労働省健康局 結核感染症課「インフルエンザー問一答」

厚生労働省健康局 「令和6年度インフルエンザ Q&A」 日本ワクチン産業協会「2023年予防接種に関するQ&A集」