

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信

2018.12

Vol. 74

南東北グループ 医療法人財団 健貢会

総合東京病院通信 Vol.74

●平成30年12月発行

●編集・発行 / 総合東京病院

〒165-8906 東京都中野区江古田3-15-2

TEL. 03-3387-5421(代)

特集

インフルエンザになぜかかる？

基礎知識と予防



感染対策室
感染管理認定看護師
渡邊 恵奈

冬の代表的な感染症はノロウイルスとインフルエンザです。

今回は、インフルエンザについてお話ししたいと思います。

1.インフルエンザとは？

インフルエンザはインフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。

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半を占めているといわれています。

2.インフルエンザウイルスは何種類あるの？

インフルエンザウイルスは大きく分けるとA型・B型・C型の3つに分かれます。

A型の流行期としては、11月～1月、B型の流行期は2月～3月といわれていますが、全国的

に流行するとA型もB型同時に来ますので注意が必要です。

3.インフルエンザウイルスはどうやって感染するの？

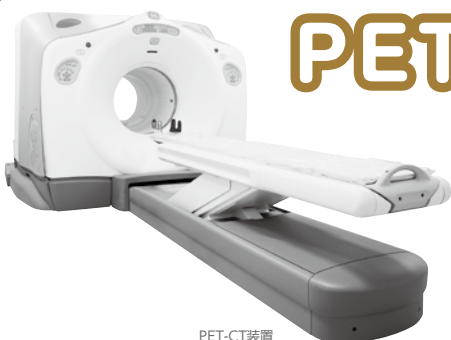
インフルエンザに感染した人の咳やくしゃみなどに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します（飛沫感染）。

また、手にインフルエンザウイルスが付いていて、その手でドアノブや手すり等人が多く触れる場所からも感染する場合があります（接触感染）。



4.インフルエンザの症状は？

インフルエンザは急激に熱が上がるのが特



PET-CT装置

PET-CTがんドック予約受付中

「PET-CTがんドック」86,400円(税込)

※「脳検査」を追加の場合は、108,000円(税込)になります。

詳しくは、予防医学センターへ

☎03-3387-5462 受付時間 / 月～土(日・祝除く)
AM 9:00 ~ PM 5:00

特集

インフルエンザになぜかかる?～基礎知識と予防～

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)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり など	●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

徴ですが、最近では微熱でもインフルエンザと診断がつく場合があります。

体調が悪い時は必ず近くの病院に受診しましょう。

point インフルエンザウイルスは熱が出てからすぐでは迅速検査に反映されない場合が多いです。最低でも発熱後8時間以上あけてから検査を行うようにしましょう!

5.熱が下がったら薬はやめていいの?

体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を抑えるために「抗インフルエンザウイルス薬」を病院で処方されます。内服すると1日~2日で解熱する場合があります。解熱しても体内のインフルエンザウイルスがいなくなったわけではないので、薬は最後まで飲み切ることが大切です。

6.インフルエンザに罹らない方法はあるの?

①インフルエンザワクチンを接種しましょう!

予防接種をすることで、インフルエンザの重症化を防ぐことができます。

予防接種をしたからインフルエンザに絶対に罹らない!と思われる方が多いと思いますが、予防接種をしていても罹ることは十分にあり得ます。予防接種は、重症化を防ぐためです。

接種する時期としては11月頃から接種すると良いでしょう。

インフルエンザに効く期間(抗体)としては約5か月といわれています。接種してから抗体ができるまでは2週間ほどとされています。

②手洗い・手の消毒(手指衛生:アルコール製剤で手を消毒すること)しましょう!

外出後・食事前・トイレの後などに手洗いと手の消毒は必ずしましょう。手洗いと手の消毒をすることで、ウイルスを除去することができます。

また、アルコール消毒はインフルエンザウイルスを除去する効果があります。そのため、手洗い後の

手の消毒は必ず行うようにしましょう。

どうしても手洗いができない場合は、アルコールで消毒するだけでもウイルスは除去できます。しかし、やはり手洗いと手の消毒をセットに行うとより効果的です。



point 洗い終わるまでの時間は30秒。

③マスクをしましょう!

外出時や人混みの多いところに行く際には、必ずマスクをしましょう。

○正しい装着



point マスクは正しく装着をしましょう。

④うがいをしましょう!

口腔内が汚染されているとさまざまなウイルスが増殖しやすく感染しやすいといわれています。そのため口腔内はきれいにしておくことで感染を防ぐことができます。

⑤健康管理に気をつけよう!

温暖の差が激しくなる時期です。体の免疫力が弱くなっているとさまざまな病気に罹りやすくなります。バランスの良い食事を摂り睡眠を十分にとるようにしましょう。

これらのポイントを守っていただければ、今年はインフルエンザに罹らないかもしれません。