

# インフルエンザ好発期に店頭でできること

話し手: 三田村 敬子 Keiko Mitamura

(公益財団法人ライフ・エクステンション研究所附属永寿総合病院 小児科 主任部長)

季節性インフルエンザは毎年12月下旬から3月にかけて流行し、かぜに比べて全身症状が強いのが特徴です。そこで、以前本誌461号で取り上げた「かぜの病態生理と感染予防の基礎知識」でご指導をいただいた三田村敬子先生に、店頭でのインフルエンザの対応に絞って、再度ご解説をお願いしました。

## ■インフルエンザと普通かぜ

かぜの大部分は、何らかの病原微生物が呼吸器に感染することにより起こります。病原微生物は、ウイルス、マイコプラズマ、細菌(溶連菌、肺炎球菌など)と多岐にわたりますが、そのうちの80～90%はウイルスが原因です。主な原因ウイルスには、ライノウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルスのほか、胃腸症状を伴うアデノウイルス、エンテロウイルスなどがあります。

このようにかぜの原因は、ウイルス感染によることが多いのですが、特にインフルエンザウイルスに感染した場合には、熱、全身倦怠感、筋肉・関節痛などの全身症状が強く現れるため、他のかぜ(普通かぜ、普通感冒)と区別してインフルエンザ(流行性感冒)と呼んでいます。



表1に示すように、かぜはインフルエンザと普通かぜに分類され、症状以外にも、伝染力や流行のしかたなどに違いがあります。

## ■インフルエンザの感染のしかた

主な感染経路は、接触感染、飛沫感染、飛沫核(空気)感染の3経路であるといわれています。接触感染は、感染した人のウイルスが付着した手、ドアノブ、つり革などに触れることにより起こります。

飛沫感染は、感染した人のくしゃみや咳によって、ウイルスを含む気道の分泌物が飛沫として撒き散らされ、その飛沫を周囲の人が直接吸い込むことにより起こります。

表1 インフルエンザと普通かぜの違い

	インフルエンザ	普通かぜ
原因	インフルエンザウイルス	ライノウイルスなどのウイルス、細菌、寒冷刺激など
潜伏期間	1～3日	3～7日
伝染力	強い	弱い
増殖性	ウイルスは急激に増殖	ウイルスは徐々に増殖
主な症状	38℃以上の突然の高熱、全身倦怠感や筋肉痛など	38℃以下の発熱、喉の痛み、鼻水など
死亡率	65歳以上の高齢者や脳症、脳炎を合併した小児に高い	ゼロに近い
流行	短期間に膨大な数の人に感染。大流行することがある	徐々に広がっていく
その他の特徴	持病のある方や小児、高齢者に合併症が起こりやすい	——

永武 毅: 武田薬報447, 1-7, 2006改変

飛沫核感染は、飛び散った飛沫が空気中でそのまま乾燥したり、いったん器物などに付着したものが乾燥したりし、水分を含まない微粒子として空気中に長時間浮遊したものを吸い込むことにより起こります。

## ■インフルエンザと 普通かぜの見分け方の目安と対応

インフルエンザと普通かぜの症状は、類似した点もあるのですが、インフルエンザは普通かぜに比べ重症化しやすく二次感染や合併症の危険も大きいいため、インフルエンザが疑われる場合には、原則速やかに医療機関を受診するよう勧めます(図1)。

地域のインフルエンザの流行状況は、自治体の衛生研究所などが情報を公開していることもあります。口コミも重要な情報源です。例えば、来店された方に「お子様の学校ではインフルエンザは流行っていますか?」などと問いかけてみることも有用です。

これに対し、普通かぜと考えられる場合は、OTC医薬品を用いるなどの対症療法とともに、十分な水分、栄養とビタミンやミネラルの補給、良質な睡眠を心がけ、二次感染に注意することで快方に向かう場合が多いことをお伝えします。

なお、来店された方には、マスクの装着をお勧めしますが、マスクを持っていない時の「咳エチケット」を知っておくと便利です。くしゃみや咳をする時、ティッシュを使って、他人から顔をそらせて行い、使ったティッシュはすぐにフタのあるゴミ箱へ捨てるようアドバイスしましょう。

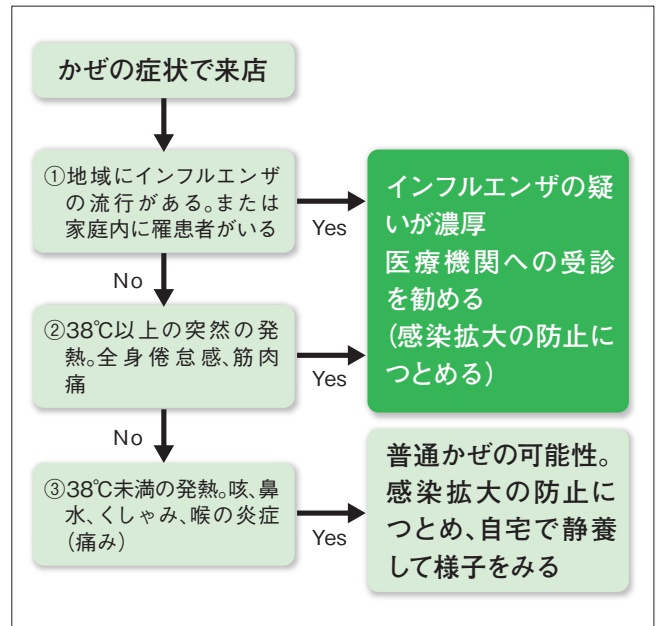
### COLUMN

#### 来店された方とのQ & A

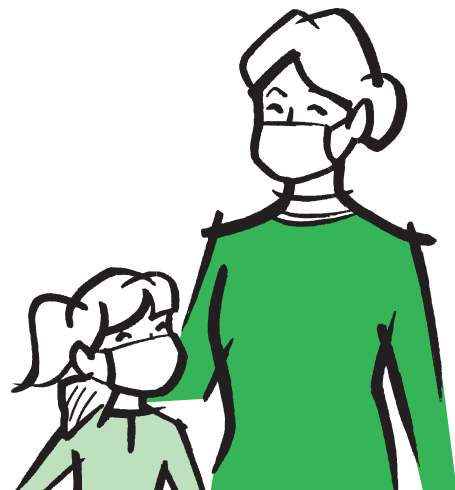
**Q1** 咳が出る時、手で口元を押さえれば感染は防げますか?

**A1** くしゃみや咳が出る時、ハンカチや手で口元を押さえる方をみかけますが、ウイルスを含む飛沫が、手やハンカチに付着して接触感染の原因になってしまいます。その点、マスクはウイルスの侵入を防ぐだけでなく、感染拡大の予防にもなります。ただし、マスクから鼻孔が出ていたり、マスクと顔面の間に隙間があったりすると十分な効果が得られないので注意しましょう。

図1 インフルエンザと普通かぜの見分け方の目安



武田薬報461、5-9、2010



**Q2** 食欲がない時にはどうしたらよいですか?

**A2** 食欲がない時には、脱水やビタミン・ミネラルの不足、体力の低下などが起きやすくなります。できるだけ消化がよく、栄養のバランスを考えた食事を摂ることが望ましいですが、どうしても食事が喉を通らない場合には、スポーツドリンク、野菜スープ、味噌汁、ゼリーなど、喉ごしのよいものを摂りましょう。