

インフルエンザ

インフルエンザは「かぜの王様」といわれるように、代表的なかぜの一種です。しかし、感染力が強く症状も重いことから、普通のかぜとは区別されることが多いようです。

インフルエンザの典型的な症状には、高熱、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状と、咽頭痛、咳、鼻汁などの呼吸器症状があります。特に、38℃～40℃以上の高熱と、全身症状を伴うのが特徴です。感染した人のくしゃみや咳によって感染する「飛沫感染」や「接触感染」で広がりますが、学校や幼稚園など施設で流行することが多く、家族内では高い確率で感染します。潜伏期は1～5日で、通常5日から1週間で回復しますが、咳が長引くことがよくあります。

合併症としては気管支炎や肺炎などが多く見られますが、時には脳症や心筋炎などを起こすことがあります。インフルエンザの流行時にみられる乳幼児の突然死や脳症のなかには、インフルエンザが原因と思われる症例が多く見られますし、お年寄りには毎年多くの人がインフルエンザが原因で(特に肺炎を合併して)亡くなっています。

インフルエンザは大きく分けて、A型とB型があります。A型はさらにA香港型、Aソ連型などがあります。毎年少しずつ変異を繰り返してタイプが変化してきていましたが、平成21年(2009年)にはAH1pdm09と命名された新しい型が出現し、その後毎年の流行に加わっています。最近では毎年A型とB型の両方流行することが多いようですが、2020～21年度および2021～2022年度は新型コロナウイルスの影響でほとんど流行がありませんでした。

予 防

- ・日頃から、栄養、睡眠を十分とり、体に無理をしない。
- ・外出から帰ったら、石鹸での手洗い、うがいを励行する。
- ・流行中はできるだけ、人混みに出ないようにする。
- ・加湿器などを使って室内の湿度を保つ。
- ・唯一の積極的予防法は予防接種(ワクチン)です。
- ・咳がある場合にはマスク・咳エチケットを心がけましょう。



治 療

・かかったかな?と思ったら、早めに園・学校を休み休養をとりましょう。食欲がなくなります。なるべく水分、栄養をとるようにしましょう。

・インフルエンザの迅速診断キットで、早期にA型、B型が診断できます。また、インフルエンザウイルスに効く薬(タミフル・リレンザなど)が使用できます。しかし、発症後時間がたつと効果が無くなりますので、早めに病院を受診し、診察、検査、投薬を受け、合併症の予防に気をつけましょう。ただし、発症後あまり時間がたっていない(半日くらい)と診断できないこともあります。

・熱が下がってもすぐに登園・登校しないで、学校では解熱後2日、幼稚園・保育所では3日間休む必要があります。また、発症した日を含めて丸6日間は休むことになっています。

インフルエンザは学校感染症になっており、従来、治癒証明書(登園・登校許可書)が必要でしたが、呉市では2020年度より罹患証明書となっています。保護者が経過を記入し、学校・園に提出をお願いします。