



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2025.11

vol.

143

## むつみ

## 当院の理念

私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

## 目次

インフルエンザについて (102号P1より)……………1  
インフルエンザの検査について (89号P3より)……………2

免疫力がアップする食事 (118号P3より)……………3  
お知らせ……………4

## インフルエンザについて

内科医師 中村 泉

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする気道感染症です。例年11月上旬頃から散発的に発生し、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が拡がり、1月下旬から3月上旬に流行のピークを迎えた後、急速に患者数の減少を経て終息します。

そのため12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられています。



## かぜ症候群との違い

かぜ症候群は様々なウイルスによって起こりますが、その多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の呼吸器症状が中心で、発熱も37.5℃以内の微熱で、重症化することは余りありません。

一方、インフルエンザは、感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間の後に、典型的なものでは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が突然現れ、これらの症状と同時にあるいはやや遅れて、咽頭痛、鼻汁、咳などの呼吸器症状が現れます。いわゆる「かぜ」と比べてインフルエンザは「全身症状が強い」ことが特徴です。

第1～3病日目に、体温が38～39℃あるいはそれ以上に達した後、諸症状とともに次第に回復し、通常は1週間前後の経過で軽快します。

## 高齢者、持病のある人は注意が必要です

高齢者や、呼吸器、循環器、腎臓などに慢性疾患を持つ人、糖尿病などの代謝疾患、免疫機能が低下している人では、原疾患の増悪とともに、二次的な細菌感染症（肺炎）を起こしやすくなります。また、高齢者では典型的な症状（高熱と全身倦怠）を示すことなく、微熱や長引く呼吸器症状のみを呈する場合も少なくなく、このような場合は早めに医療機関を受診し、適切な診断と治療を受けることが大切です。

## 小児、未成年者

小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により異常行動を起こすおそれがあるため、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、保護者等は小児・未成年者を一人にさせないなどの配慮が必要です。

## 診断

最近ではインフルエンザ迅速診断キットの登場により、20分前後で簡便に診断が可能です。

## 治療

インフルエンザに対する治療薬としては、タミフル、リレンザなどの薬がありました。2019年から、ゾフルーザという新薬が登場し、1回の服薬で治療が可能となっています。

抗ウイルス薬の服用は発症から48時間以内に開始することが重要です。服薬により発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。

## 自宅療養のポイント

安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。水分を十分に補給しましょう。呼吸が苦しいなど具合が悪化する場合は、肺炎などの合併症が心配されるため、医療機関を再受診して下さい。

## 感染経路

インフルエンザウイルスは患者の咳・くしゃみによって気道分泌物の小粒子に含まれ、周囲に飛散します（飛沫感染）。また、患者の咳、くしゃみ、鼻水などに含まれたウイルスが付着した手で机、ドアノブ、スイッチなどを触れた後に、その部位を別の人が触れ、かつその手で自分の目や口や鼻を触ることによってもウイルスの感染がおこります（接触感染）。

## 感染予防

- 飛沫感染対策**:インフルエンザの流行期には人混みを避け、室内の換気や、加湿器などを使用し、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。やむを得ず外出して人混みに入る可能性のある場合は不織布（ふしょくふ）性マスクを着用することは一つの防御策です。外出から帰宅した際はうがいと手洗いをして下さい。
- 咳エチケット**:咳やくしゃみのある時は周囲の人へうつさないように不織布性マスクをすること、マスクの装着は説明書をよく読み、正しく着用しましょう。とっさの場合はティッシュやハンカチで口と鼻を押さえ、人のいない方向に向き、1m以上離れましょう。
- 接触感染対策**:流水・石鹸による手洗い、アルコール製剤による手指衛生も予防効果があります。

## 学校・職場の感染者対応

学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、解熱した後2日を経過するまで」を出席停止期間とされています。この期間はウイルスを排出している可能性のある期間と考えられているからで、一般の職場もほぼ同様です。