

インフルエンザにご用心

猛暑から一転し、朝晩の冷え込みや日中の風も冷たく感じるようになりました。

新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの流行が低調であったことなどの影響で、インフルエンザに対する抗体の保有割合が全年齢で低下傾向にあることから、インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられます。例年より早い本格的な流行で感染拡大の可能性もありますので、しっかりと対策をして体調を崩さないように過ごしましょう！

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を病原とする気道感染症ですが、「一般のかぜ症候群」とは分けて考えるべき「重くなりやすい疾患」です。

流行が周期的に現われてくるところから、16世紀のイタリアの占星家たちはこれを星や寒気の影響（influence）によるものと考え、これがインフルエンザの語源であると言われています。

特徴と症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。潜伏期間は1～3日ほどで、多くの場合は約1週間で完治しますが、子どもの場合はまれに急性脳症、高齢者や免疫力の低下している方の場合には二次性の肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本でのインフルエンザの発生目安は、毎年11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年の1～3月頃に患者数が増加するとされています。

	インフルエンザ	風邪
症 状	38℃以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）	
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
発 症	比較的急速に発症	比較的ゆっくり発症
流行時期	12月上旬から翌年3月まで	季節の変わり目や疲れているときなど、年間を通して

感染経路

インフルエンザの感染経路には、主に2つあります。

飛沫感染

感染している人のくしゃみや咳、唾などが出るしぶきを吸い込むことによる感染。くしゃみや咳を浴びる距離（2メートル程度）にいる人は感染の危険性が高い。



接触感染

感染している人の唾や鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することなどによる感染。



ただし、インフルエンザは、ウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。**ウイルスが付着した手で、口や鼻、目などの粘膜を触れることで感染します。**そのため、こまめな手洗いが接触感染のリスクを減らすことになります。