

# インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザの季節が近づいてきました。風邪とインフルエンザは違うのでしょうか。また、インフルエンザに感染しないためにはどうしたらよいのでしょうか。今回はインフルエンザの予防法と、万が一感染した場合の有効な治療薬についてお話しします。

## インフルエンザと風邪の違い

風邪とインフルエンザでは、まず感染するウイルスの種類が違います。風邪はRSウイルスなどのウイルスにより感染、発症します。風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせき等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはインフルエンザに比べて少ないようです。一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、せき等の症状も見られます。まれに、お子さまでは急性脳症を、高齢の方や免疫

力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることもあります。インフルエンザには、世界的に大流行するA型、A型に比べ大流行は少ないものの、毎年地味に流行するB型、症状が軽く、あまり問題にならないC型があります。

## 新型インフルエンザの世界的流行について

A型のインフルエンザはその原因となるインフルエンザウイルスの抗原性が小さく変化しながら毎年世界中で流行しています。これを「季節性インフルエンザ」と呼んでいます。時として、この抗原性が大きく異なったインフルエンザウイルスが現れ、多くの人が免疫を獲得していないことから全国的に急速にまん延し、

人々の健康と生命、生活、場合によっては社会機能や経済活動にまで影響を及ぼす可能性があるものも出てきます。これを「新型インフルエンザ」と呼んでいます。直近では、大正7(1918)年(スペインかぜ)、昭和32(1957)年(アジアかぜ)、昭和43(1968)年(香港かぜ)、平成21(2009)年(インフルエンザ(H1N1))2009年に発生しました。しかし、世界に流行が広がり、多くの人が新型インフルエンザに対し免疫を獲得するにつれ、このような新型インフルエンザも、季節的な流行を繰り返すようになってきました。インフルエンザ(H1N1)2009も、平成23(2011)年4月からは、季節性インフルエンザとして扱われることになりました。次の新型インフルエンザウイルスがいつ出現するのかわかることはできませんし、平成21(2009)年に流行したインフルエンザ(H1N1)2009とは異なる特徴を持っている可能性もあります。インフルエンザの対応については、厚生労働省で次のように指導しています。

## 1 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果や重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

## 2 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染で、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。また、インフルエンザウイルスに感染した場合、感染者全員に高熱や急性呼吸器症状が現れてインフルエンザと診断されるわけではありません。たとえ感染者であっても、全く症状のない不顕性感染例や、感冒様症状のみで、インフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かないほどの軽症例も少なくありません。したがって、インフルエンザの飛沫感染対策としては、普段からみんなが咳エチケット(①咳やくしゃみを他の人に向けて発しない②咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする

③手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う等)を心掛けてください。

## 3 外出後の手洗い等

流水・せっけんによる手洗いは手指など体についたウイルスを物理的に除去するのに有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本となります。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も有効のため、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

## 4 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

## 5 十分な休養と

### バランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。

## 6 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る場合は、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布製マスクの着用が防衛策の1つとして考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

## インフルエンザの治療薬

次に現在使用されているインフルエンザに対する抗インフルエンザウイルス薬をご紹介します。

- オセルタミビルリン酸塩 (商品名…タミフル)内服薬
- ザナミビル水和物 (商品名…リレンザ)吸入薬
- ペラミビル水和物 (商品名…ラピアクタ)注射薬
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物 (商品名…イナビル)吸入薬

ただし、その効果はインフルエンザの症状が始めてからの時間や病状により異なりますので、使用するしないは医師の判断になります。

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期(発症から48時間以内)に開始すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。なお、症状が出てから2日(48時間)以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。効果的な使用のためには用法、用量、期間(服用する日数)を守ることが重要です。

インフルエンザは、ワクチン接種が有効であり、体質的にワクチンの接種が不向きな方以外は接種をおすすめします。また手洗い、うがい、マスクの着用は予防的効果がありますので積極的に活用しましょう。(雄勝中央病院薬剤科 淡路 泰志)

地域の皆様のために新しく作られた  
「認定かかりつけ基準薬局」です



処方せんの有効期限は処方日を含めて4日間です

秋田県薬剤師会  
秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp