

# お天気で 元気になろう!

橋詰 尚子

## 第4回 「インフルエンザ」

毎年、冬になるとインフルエンザが流行します。インフルエンザの流行を100%防ぐことは難しいですが、しっかり対策を取ることで、重症化や感染の拡大を防ぐことができます。

### インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪は、病気の元になるウィルスの種類が違います。風邪の場合は最初、喉や鼻の症状で現れるのに対し、インフルエンザの場合はいきなり38~40度の高熱が出ます。倦怠感や筋肉痛、関節痛などの強い全身症状が出るのも特徴です。また、風邪のように比較的症状が治まるのとは対照的に、5日間ほどこの辛い症状が続きます。

特に、小児や高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の疾患を持っている人は悪化しやすく、命にかかわることもあります。

### なぜ冬に流行する?

インフルエンザの流行のピークは1月~2月です。なぜインフルエンザは冬に流行するのでしょうか?

そもそも私たちの身体には、ウィルスに負けないための様々なバリアがあります。鼻毛や鼻の粘膜、唾液はウィルスが身体に侵入することを防いでくれます。

万一、それらのバリアを通過してウィルスが入ってきた場合も、血液の中にある白血球がウィルスを攻撃してくれます。

しかし、ウィルスとの戦いに身体が負けてしまうと、インフルエンザに感染してしまうのです。

気温が低く、空気が乾燥すると、インフルエンザウィルスの活動が活発になり、生存時間が長くなります。その一方で、私たちの身体の免疫機能は低下し、ウィルスに対する抵抗力が弱まってしまいます。

そのために、ウィルスとの戦いに負けて、感染してしまう可能性が高くなるのです。

### インフルエンザウィルスの種類

インフルエンザウィルスには大きく分けて、A型、B型、C型の3種類があります。

この中でも、もっとも大流行を起こしやすいのはA型です。過去にパンデミック（世界的大流行）を起こしたスペインインフルエンザ、アジアインフルエンザ、香港インフルエンザはすべてA型で、現在流行している新型インフルエンザウィルスもA型です。

それぞれの型の中でも色々な種類があり、A型のインフルエンザは全部で144種類もあります。また、その中で小さな変異をしているため、さらに細かい型に分かれます。それぞれの細かい型に対する免疫反応は少しずつ異なるので、何度もインフルエンザにかかってしまうことがあるのです。今、人間の間で流行しているインフルエンザは香港型（H3N2）とソ連型（H1N1）の2種類ですが、毎年少しずつ変異をしています。

### 新型インフルエンザとは?

インフルエンザは人間だけのものではありません。鳥や豚など、様々な動物がインフルエンザに感染します。ただし、ウィルスの遺伝子構造が違うため、人間が鳥や豚のインフルエンザに感染することはほとんどなく、感染したとしても人間から人間に感染することはありません。

しかし、人間の身体の中に入り込んだインフルエンザウィルスの遺伝子構造が体内で突然変異を起こしたり、他のインフルエンザウィルスの遺伝子と組み替えられたりすることによって、しだいに人間

から人間に感染しやすいウィルスに変異していくことがあります。

そうして新しく生まれた「人間から人間に感染するインフルエンザ」が新型インフルエンザなのです。

現在流行している新型インフルエンザ（H1N1）は、豚由来のインフルエンザが変異したものです。



## インフルエンザは飛沫感染

人に移る病気（感染症）の感染経路は、空気感染と飛沫感染の2通りあります。インフルエンザは飛沫感染で、くしゃみやせき、会話をした際に出る飛沫に含まれるウィルスを呼吸器から吸い込むことによって感染します。

飛沫の飛ぶ範囲は1～2メートルですから、感染者と2メートル以内の距離にいと、直接ウィルスを吸い込んで感染してしまう可能性があります。

また、ウィルスを含んだ飛沫がついているものに触れ、その手で鼻や口などに触れた場合も感染の可能性があります。ですから、こまめな手洗いが重要なのです。



## インフルエンザを防ぐために

まずは、ワクチンの接種を受けましょう。季節性インフルエンザのワクチンは、前シーズンの流行状況などからその年の流行の中心となるウィルスを予測して、毎年作られています。

ウィルスは細かく変異するため感染を100%防ぐことはできませんが、感染の可能性を低くすると同時に、万一感染した場合の重症化を防いでくれます。

ワクチンは接種してから効き始めるまで2週間くらいかかり、効果が持続する期間はおよそ5ヶ月です。流行が始まる1ヶ月前くらい前に接種を受けるようにしてください。

次に、飛沫を防ぐためのマスクの着用です。他人から移されないことはもちろん、万一の場合に他人に移さないためにも外出時はマスクを着用しましょう。インフルエンザが他人に感染する可能性のある期間は、発症する1日くらい前から症状が治まって2日くらいまでとされています。症状が治まっても、しばらくはマスクを着用するようにしましょう。

また、身体に付着してしまったウィルスを取り除くためのうがいや手洗いも大切です。

そして、日ごろから体調を整えておくことも重要です。身体の免疫機能が高めれば、ウィルスが体内に入っても感染を防ぐことができます。

日ごろから栄養バランスの良い食事を取り、しっかり睡眠をとって、ウィルスに負けない元気な身体作りを心がけましょう。

