



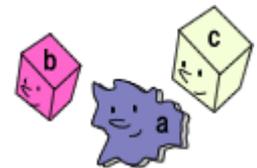
### インフルエンザの基礎知識

インフルエンザはよく普通のかぜと誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化、合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。インフルエンザ対策のためにまず、インフルエンザとかぜとの違いを正しく認識していただくことが大切です。



### インフルエンザの種類と特徴

インフルエンザウイルスは大きく分けて、A型・B型・C型の 3 種類があります。このうちこの世界で流行を起し問題となるのは、A型とB型です。また、A型ウイルスは表面構造の違いにより更に何種類かに分類されます。



現在は、A/H1N1(ソ連)型ウイルスとA/H3N2(香港)型ウイルス、及びB型ウイルスの 3 種類が流行しています。

種類	性質	流行の状況など
A 型	非常に変異しやすい	毎年流行するほか、爆発的な大流行がある。また、細菌性の肺炎を高率に併発するため高齢者は死亡するケースもある
B 型	変異しにくい	散発的に小流行を繰り返す(最近では 2 年に 1 度の流行)
C 型	変異しにくい	症状は通常のかぜに似ているが、大きな流行はおこさない

**新たな「新型」に備えて、一人ひとりのインフルエンザ対策は変わらず徹底を！**



### インフルエンザと“かぜ”のちがい

インフルエンザと“かぜ”とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常のかぜは咽喉や鼻に症状が現れるのに対し、**インフルエンザは急に 38~40 度の高熱がでるのが特徴です。**

さらに、**倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く**、これらの激しい症状は通常 5 日間ほど続きます。

また、**気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。**

	インフルエンザ	かぜ
初発症状	発熱・悪寒・頭痛	鼻咽頭の乾燥感・くしゃみ
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛	鼻汁・鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
熱および熱型 (期間)	38～40℃ (3～4日間)	平熱、もしくは微熱が多い
全身痛・筋肉痛・関節痛	高度	軽度
倦怠感	高度	軽度
鼻汁・鼻閉	後期より著しい	初期より著しい
咽頭痛	発赤および扁桃腫腫脹	やや発赤
合併症	気管支炎・インフルエンザ肺炎 細菌性脳炎・脳症	まれ

インフルエンザは潜伏期間が短いので、朝から発熱したまま学校や会社に行くと、集団感染してしまうことも十分あります。ただし、発熱する前から感染性があるので、集団感染を完全には予防できません。

## インフルエンザの予防対策

咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は約 2m飛びます。マスクをしないと、1回の咳で5万個、1回のくしゃみで10万個のウイルスが飛び散ると言われています。

- ◆ マスクをつける
- ◆ 必ず水と石鹸による手洗い(アルコール製剤による消毒ができれば万全)、うがいをしっかり行いましょう
- ◆ 十分な栄養や睡眠により、体力や免疫力を高め、感染しにくい状態に保つ
- ◆ **インフルエンザワクチンの予防接種を受けておく**
- ◆ 外出時等の「咳エチケット」の励行が有効です



インフルエンザ予防接種の金額は、保険の適用外となるため施設により2000円台から4000円と料金にバラツキがあるようです。

学校近郊の医院・・・のしクリニック・みさきクリニック・おざきクリニックなどで接種できます。

詳細は保健室にお問い合わせください。

