

インフルエンザとコロナウイルス

令和2年11月18日
 ボルテックスセイゲン
 健康管理室 佐藤

インフルエンザは11月ごろより患者が増え始め、1月ごろにピークを迎えます。

(12月～3月が流行シーズン)

今年は、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時期に大流行する「ツインデミック」が懸念されています。また、同時に2つのウイルスにかかる可能性もあることから、これまで以上に感染予防対策が重要となってきます。

新型コロナ感染症とインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
症状	発熱に加えて、 <u>味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある</u>	ワクチン接種の有無などにより程度の差はあるものの、 <u>しばし高熱を呈する</u>
潜伏期間	1～14日(平均5、6日)	1～2日
無症状感染	数%～60% ※無症状患者でもウイルス量は多く、感染力は強い	10% 無症状患者では、ウイルス量は少ない
ウイルス排出期間	遺伝子は長期間検出するものの、感染力のあるウイルス排出期間は <u>10日以内</u>	<u>5～10日</u> (多くは5～6日)
ウイルス排出のピーク	<u>発症日</u> (2020.10.1 変更)	<u>発病後2、3日後</u>
重症度	重症になりうる	多くは軽症～中等症
致死率	3～4%	0.1%以下
ワクチン	開発中であるものの、 <u>現時点では有効なワクチンは存在しない</u>	<u>使用可能だが季節毎に有効性は異なる</u>
治療	<u>軽症例については確立された治療薬はなく、多くの薬剤が臨床治験中</u>	オセルタミビル、ザナミビル、ペラミビル、ラニナミビル、バロキサビル マルボキシル
ARDS(急性呼吸窮迫症候群)	<u>しばしばみられる</u>	<u>少ない</u>

一般社団法人日本感染症学会提言 今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて(日本感染症学会)をもとに作成

●新型コロナウイルスとインフルエンザは、症状でどちらかを見分けるのは難しく、日本感染症学会の提言では、「できる限り両方の検査を行うこと」を推奨しています。しかし、「コロナ検査キットの供給は限られているため、流行状況により、先にインフルエンザの検査を行い、陽性であればインフルエンザの治療を行って経過を見ることが考えられる」ともしています。現在、インフルエンザとコロナウイルスを同時に検査できるキットが注目されています。(一部医療機関にて導入済み)。

●コロナウイルスのワクチンは、まだ臨床段階ですが、海外製薬会社とのワクチン供給に向けた契約締結や、ノバルティス社(米)と提携し、武田薬品でワクチンを国内生産する予定となっているなど、協議が進んでいます。

コロナウイルスは無症状感染の方からも感染する可能性は高く、感染予防対策を行っていても、日常生活の中で感染するリスクがあります。

周囲もそれを理解したうえで、体調が悪い時には我慢しない・させないことが重要です。

☆感染拡大を防ぐために私たちができること☆

①流行前にインフルエンザの予防接種を実施

インフルエンザの予防接種について

※コロナの同時流行に備えて、インフルエンザの予防接種が推奨されています。

予防接種を受けても、防げるのは6～7割と言われており、100%防げるわけではありません。

しかし、**重症化を防ぎ、入院や死亡のリスクを減少させます。**

・予防接種してから**効果が現れるまで2週間**ほどかかります。

・予防接種の**効果期間は約5か月**です、遅くとも12月上旬までの接種がおすすめです。

②感染予防対策

インフルエンザもコロナウイルスも飛沫・接触感染します。

最近、空気感染もあることをCDC（米国疾病対策センター）

が公式に認めています。無用な人混みは避け、「新しい生活様式」である、

手洗い・咳エチケット（マスク）・手指消毒・うがい・部屋の換気

を忘れずに行いましょう。

寒くなるけど換気は重要！！

③十分な休養とバランスのとれた食事

⇒健康だより9月号をご覧ください。



④口呼吸ではなく鼻呼吸をしましょう

鼻には、加温・加湿・ウイルスの侵入を防ぐなど、空気清浄器のような機能があります。

マスクの息苦しさから、口呼吸になっていませんか？

うまく鼻呼吸を行うには、口周りの筋肉を鍛えることが重要です。

右表の「**あいうべ体操**」で簡単にトレーニングできますので、ぜひ実践してください。

また、口呼吸だけでなく、マスクの常時着用やストレスにより、呼吸が浅くなっている方も多いと思います。

全集中の呼吸（某人気アニメ）では、呼吸を整えることにより力が発揮できますが、実際に、人間は深くゆっくりした呼吸を身に着けることで、肺への酸素量が増え、全身の細胞が活性化します。

1日無意識に2万回以上も行う呼吸ですので、「鼻から吸う」「深くゆっくり」「息を吐ききる」ことを意識しましょう。



人間本来の鼻呼吸で免疫カアップ あいうべ体操カード	口と鼻は元気の入口に
あ	口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします ●できるだけ大きさに、声は少してOK！
い	●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で！
う	●一日30セット(3分間)を目標にスタート！
べ	●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK！

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください