

インフルエンザとその他の感染症

例年よりも早い流行！

インフルエンザは通常11月ごろより患者が増え始めますが、今年は流行が早く、群馬県は11月18日にインフルエンザ流行の警報を発令しました。例年より一ヶ月早い発令となっています。

【インフルエンザと風邪の違い】

	インフルエンザ	風邪
主な原因ウイルス	インフルエンザウイルス(A型・B型)	ライノ・アデノ・RSなど
発症スピード	急激に発症・数時間で悪化	1~2日かけて徐々に悪化
発熱	高熱(38~40度)が突然出る	微熱(37~38度台)
症状	急激に発症し重くなることが多い	上気道症状が多い(咳・鼻水等)
治療方針	抗インフルエンザ薬	対症療法が基本
合併症リスク	肺炎・脳症など重症化リスクあり	低い

★インフルエンザワクチン★ ワクチンは主に2種類

予防接種を受けても、100%防ぐことはできませんが、**40~60%の発症予防効果**があるとされています。また、発症しても**重症化リスクを大きく減らす**ことができるため、高齢者や乳幼児、基礎疾患のある方は特に推奨されています。

○不活化ワクチン

- ・副反応が少ない
- ・安全性が高く幅広い年齢層に適している
- ・抗体のピークは1ヶ月
- ・効果は5ヶ月程度づくと考えられている



○生ワクチン

- ・弱毒化したウイルスを使用
- ・鼻にスプレーで投与のため、針を刺す痛みがない
- ・日本では2歳~18歳の子どもが対象
- ・喘息など持病があると使えない場合あり



Q: 病院を受診するタイミングは？ A: 発症から12時間から48時間

検査が早すぎると偽陰性となる可能性があります。

12時間たつまで症状をずっと我慢する必要はありません。

まずは解熱剤で熱を一旦下げ、少し楽になってから受診するイメージです。

抗ウイルス薬は発症後48以内で効果最大限と言われていますが、48時間以降は効果がないわけではありません。症状が辛い場合は受診し相談しましょう。

市販のキットを使用する場合は、国が承認した『体外診断用医薬品又は第一類医薬品』を使いましょう。『研究用』は性能等が確認されていません。



★その他の気になる感染症★



○新型コロナウイルス

潜伏期間は通常 2~4 日。発熱・咳・全身倦怠感が主な症状。高齢者及び基礎疾患がある人は重症化リスクあり。

○百日咳

百日咳は百日咳菌による急性の気道感染症。潜伏期間は通常 5~10 日。かぜ様症状で始まるが、次第に咳が著しくなり、コンコンと激しくせき込み、咳の後に「ヒュー」と息を吸い込む独特の音がすることが特徴。周囲に百日咳の流行があり、咳症状が見られる場合は、早めに医療機関に受診を。

○マイコプラズマ肺炎

肺炎マイコプラズマという細菌による感染。一年を通じてみられるが、秋冬に増加する傾向。発熱・倦怠感・頭痛・咳などの風邪に似た症状に続き、解熱後も乾いた咳が長く続くことが特徴。潜伏期間が 2~3 週間と長い。小児や若い人に多く、症状が比較的軽いことが多いが、肺炎になることもあるので注意。

○感染性胃腸炎

原因となる病原体はウイルスや細菌・寄生虫。例年、ノロウイルスが最も多く検出。感染経路は、人から人へと感染する場合や汚染された食品を食べて起こる場合がある。特別な治療法はなく、対症療法が基本になる。乳幼児や高齢者は脱水症状に注意。主な原因となるウイルスはアルコール消毒の効果が乏しいため、流水と石鹼による手洗いをしっかりと！

★基本の感染対策と免疫力アップでこの冬を乗り切りましょう★



てをあらおう



マスクをしよう



かんきをしよう

寒いけど、1 時間に 1 回
は換気しましょう

栄養バランスの良い食事をとりましょう♪

たんぱく質は免疫物質のもと

緑黄色野菜は免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ

炭水化物は活動のエネルギー

これらをバランス良く、1 日3回食べることが大切です。

適度な運動で血流アップ♪
体温と代謝アップは免疫力アップへ。

笑いで免疫細胞活性化♪

にっこり口角を
上げるだけでも
効果あり★



十分な睡眠で疲
労回復・抵抗力
アップ♪6~8 時
間睡眠が目標。

生活リズムを整えると自律神経のバランス
が整い、免疫機能をキープ♪
朝の目覚め時間、夜の就寝時間、食事の
時間のリズムを作りましょう。

参考：厚生労働省 HP・群馬県 HP
東京都感染症情報センター