

## 冬に増える感染症……健康のためにできること (インフルエンザと予防接種)

### 寒くなると感染症が流行するのはなぜ？

気温と湿度が下がる冬。冬に感染症が流行する理由として、以下の3点が挙げられます。

#### 冬はウイルスが強くなる

ウイルスは低温・低湿度を好み、冬になると夏より長く生存できるようになり、感染力を強めます。冬場に風邪を始めとするウイルス感染が多くなるのは、外気が寒く乾燥するためです。

#### 冬は人の免疫力が低下する

低気温で体温が下がることで、人の免疫力は低下します。また、外気の乾燥に加えて、夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量も少なくなりがち。人間の体は60%が水分ですが、体内の乾燥により喉や気管支の粘膜がカラカラになると、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいるノドや鼻の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

#### 冬は飛沫感染の範囲が広がる

外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。一度の咳・くしゃみによる感染範囲が広くなり、感染スピードが上がります。

以上のような理由で、冬は風邪やインフルエンザを始めとする感染症が流行しやすくなるのです。

### 寒さと乾燥に負けず、ウイルスを予防する方法

ウイルス予防には、手洗い・うがい・マスクの着用が第一。さらに、加湿器などを活用してウイルスが好きな乾燥を防いでいる人も多いようです。

しかし意外と知られていないのが、体内に侵入してきたウイルスをブロックする方法。マスクで口元の湿度を保つのも効果的ですが、ノドが空気の乾燥でカサカサになっていたら要注意。ウイルスに感染しやすくなってしまいますので、適度に喉を潤すために、冬でも意識的に水分補給を行いましょう。

夏のように汗をかかなくても、大人の場合は呼吸や皮膚から1日約1000mlの水分が失われていると言います。汗をかく夏と違って、自主的に水分補給をしなくなるため、気をつけることが大切です。体の水分にはナトリウム、カリウム、クロールといったイオンが含まれているので、適宜これらの成分に近いイオン飲料を活用するのもオススメです。



## 風邪・インフルエンザにかかってしまった場合の対処法

感染症にかかった場合は速やかに医療機関を受診し、安静にして回復を待つのが一番ですが、忘れがちで注意が必要なのが、脱水症の予防です。



特に風邪やインフルエンザや高熱を出してしまったときは、体内から大量の水分が失われてしまいます。高熱時は自分から水を飲みたいと訴えないことが多いので、体を冷やさないことや、栄養面を心配する一方で、水分補給がおろそかになりがち。治療中に重度の脱水症にならないためにも、高熱が出た時にはできればイオン飲料を飲ませ、効果的に水分補給をさせましょう。イオン飲料は普通の水よりも吸収が早いので、失った水分がすばやく体にいきわたらせることができます。

イオン飲料として手軽に購入できるポカリスエットを例に挙げると、100mlあたりにナトリウム49mg、カリウム20mg、カルシウム2mg、マグネシウム0.6mgが含まれています。

## 感染症による嘔吐・下痢の注意

風邪やインフルエンザだけでなく、ノロウイルスやロタウイルスによる急性胃腸炎でも嘔吐と下痢が続き、水分補給しないと脱水症を起こしてしまいます。この場合は、スポーツ飲料よりも糖分が少なくナトリウム量が多い「経口補水液」が有効。

経口補水液は、発展途上国での脱水状態の治療として有効性と安全性が確認されており、欧米でも使われています。日本での主な製品としては、OS-1（大塚製薬）、アクアライトORS（和光堂）、アクアソリタ（味の素ファルマ）などがあります。



OS-1の場合、ナトリウムはポカリスエットの約2.4倍。アクアライトORS、アクアソリタの場合は約1.7倍です。汗より嘔吐と下痢がひどい場合は多くのナトリウムが体から失われるので、経口補水液を効果的に活用しましょう。

●経口補水液比較表

	 OS-1	 アクアライトORS	 アクアソリタ
飲みやすさ (※個人差あり)	△ (塩気が強い)	○ (落めなので 赤ちゃんにおすすめ)	◎ (りんご風味で 飲みやすい)
電解質量	◎ (Na <sup>+</sup> 、Cl <sup>-</sup> が多い)	○ (浸透圧が低いため 水分が吸収されやすい)	○ (塩分量が少ないため 日常生活にも)

## インフルエンザとは？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染した人の咳、くしゃみなどの飛沫と一緒に出されたウイルスが空気中に広がり、鼻腔や気管など気道に吸入（飛沫感染）することによって感染します。早いときは10、11月あたりに発生し、流行は、毎年1月から3月くらいです。感染するとみられる症状は、急な高熱、筋肉痛、関節痛、頭痛などで、風邪同様の、のどの痛み、咳、鼻水などもみられます。

普通のかぜに比べ、全身症状が強いのが特徴です。普通のかぜは、のどの痛み、せき、鼻汁、くしゃみ、軽い発熱などが多く、全身症状はあまり見られず重症化することはほとんどありませんが、インフルエンザは感染すると一気に熱が38 以上になり頭痛、筋肉痛、関節痛といった全身に症状が発症します。さらに、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあるのがインフルエンザの特徴で、流行すると、小児から高齢者まで短期間に大人数が感染し、普通のかぜでは流行しても死者まではあまり出ませんが、インフルエンザは、特に65歳以上の重症化、死亡率のアップという点がかぜとは根本的に異なります。最近ではこどもが感染すると、まれに急性脳症を起こし、死亡するという問題も発生しています。

(厚生労働省 平成13年11月 インフルエンザ予防接種ガイドライン等検討委員会平成15年9月改編より引用)

インフルエンザは流行性疾患で、例年11月～4月頃に発生します。以下が、症状の比較表です。

項目	インフルエンザ	風邪
症状の出方	全身	局所(のど・鼻)
進行	急激	ゆるやか
熱	40度前後	ない～軽い
せき	強い	軽い
鼻汁	後からでる	ひき始めにでる
頸、関節、筋肉痛	強い	軽い
全身倦怠	強い	軽い
発生の特徴	集団発生	個人的

## 予防方法は？

空気中に広がったインフルエンザウイルスの吸引等で感染するため、感染を予防するためには、流行時期には極力、混雑する場所は避け、日ごろから睡眠不足や食生活に気を配り、十分な栄養と休息をとることと同時に、**流行前に必ず予防接種を受けること**です。しかし、予防接種を受けることは義務ではなく、ご本人が接種を希望する場合のみに限られています。接種を受けるご本人が、麻痺などがあって同意書に署名ができない場合や、痴呆症状があって正確な意思の確認が難しい場合などには、家族や担当医によって、特に慎重にご本人の接種意思の有無の確認を含め、接種適応を決定する必要があります（最終的に確認ができなかった場合には、予防接種法にもとづく接種はできません）。また、インフルエンザ感染には空気の乾燥が関連します。乾燥によりのだ粘膜の防御機能が低下するため、室内では加湿器などを使い適度な湿度（50～60％）を保ちましょう。外出時のマスクや帰宅時のうがい、手洗いは、徹底に行ってください。感染を疑い、抗インフルエンザウイルス薬（タミフル等）を、発症前から飲むことによる感染予防については調査研究が不十分で、現在のところは推奨されていません。

## インフルエンザワクチン接種はどこで受けられる？

医療機関などでインフルエンザワクチンを受けることが可能です。定期接種（65歳以上の方及び60歳以上64歳以下の方で心臓やじん臓、呼吸器等に重い病気のある方）、接種できる医療機関が指定されている場合もあり、**市区町村で費用や接種可能期間**が異なることがありますので、地域の保健所や医療機関などに直接、問い合わせてください。またワクチンの準備のために、医療機関によっては予約を必要とする場合もありますので、前もって医療機関に問い合わせることをお勧めします。定期接種、任意接種のどちらも接種期間に制限はありません。



## インフルエンザワクチン接種の効果は？

インフルエンザ予防接種の有効性は世界的にも認められています。インフルエンザワクチンの接種で、**感染を予防し、感染しても重症化や他の病気との合併症による死亡を予防**し、被害を最小限にとどめることが期待できます。接種による効果は、本人の年齢、体調、その年の流行株とワクチン含有の株、合致状況によっても変わりますが、ワクチン未接種でインフルエンザにかかった65歳以上の健常者について、もし予防接種していたら35%～55%の発病を阻止し、約80%以上の死亡を阻止する効果があったと報告されています。特に65歳以上の方や慢性疾患がある方（気管支喘息等の呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患等の循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全症（免疫抑制剤による免疫低下も含む）など）では、インフルエンザが重症化しやすいので、医師と相談のうえ、接種することをお勧めします。

日本のインフルエンザワクチンは、WHO推奨のウイルス株をベースに、流行状況や流行前の健常者が持っている免疫などから予測し精製します。インフルエンザワクチンにはA型2種、およびB型1種が含有され、Aソ連型(H1N1)、A香港型(H3N2)、B型ともに効果があります。ワクチン接種による有効持続期間はおよそ5ヵ月ですので、毎年流行前に予防接種することをお勧めします。

## インフルエンザワクチンの効果的接種時期は？

インフルエンザに対するワクチンは、個人差がありますが、接種後、効果が現れるまでに通常約2週間程度かかり、約5ヶ月間その効果が持続するとされています。また、過去に同じ型のインフルエンザにかかっているか、ワクチン接種歴が有るかによって、効果が現れるまでに差があると考えられ、多少地域差はありますが、日本でのインフルエンザ流行は12月下旬から3月上旬が中心ですので、**12月上旬までには接種することをお勧め**します。2回接種の場合は、2回目は1回目から1～4週間あけて接種しますので、1回目をさらに早めに接種しましょう。**最も免疫を獲得する効果が高いのは、1回目の接種と2回目の接種間隔がおよそ4週間の場合**とされていますが、体調不良などで4週間以上あいても大丈夫です。また、既にインフルエンザが流行し始めていて、2回接種を急いで行う場合は、不活化ワクチンですので、1週間以上あいていれば2回目の接種が可能です。

## インフルエンザワクチンの接種は無料？有料？健康保険が適用される？

予防接種については、病気ではないため**健康保険が適用されません**。原則として**全額自己負担**となりますがインフルエンザワクチンの接種には、予防接種法に基づく定期接種（無料）もあります。定期接種の対象者（65歳以上の方及び60歳以上64歳以下の方で心臓やじん臓、呼吸器等に重い病気のある方）以外の方は、**任意接種（有料）で保険適用外**となります。任意接種では、医学的に接種が不相当と考えられた場合を除けば、基本的にはインフルエンザの発症と重症化を防ぎたい方すべてが対象となります。接種費用は法律により一定の価格設定が禁じられているため医療機関ごとに異なりますが、接種する国内生産のワクチンの効果および安全性には大きな違いはありません。

## インフルエンザのワクチン接種を受けることができない人は？

予防接種法に基づくインフルエンザワクチンの定期接種が、不相当とされる方は、以下のように示されています。任意接種も同様に、自分の意思で接種を判断する必要があります。

- 1．明らかに**発熱**（通常37.5 を超える熱）を呈している者
- 2．明らかに**重篤な急性疾患**にかかっている者
- 3．予防接種液の成分によって過去に**アナフィラキシー**（ ）を呈したことがある者

「アナフィラキシー」というのは通常接種後約30分以内に起こるひどいアレルギー反応のことです。発汗、顔が急にはれる、全身にひどいじんましんが出る、吐き気、嘔吐（おうと）、声が出にくい、息が苦しいなどの症状に続き、血圧が下がっていく激しい全身反応です。

- 4．その他、予防接種を行うことが**不適當な状態**にある者



## 諫早市の主なインフルエンザ予防接種委託医療機関

医療法人 祐里会 姉川病院  
小野島町2378-2  
0957-24-3180

医療法人 宏善会 諫早記念病院  
天満町2-21  
0957-22-0370

イヌオ胃腸科外科医院  
多良見町化屋716-1  
0957-43-3022

医療法人 コムタ外科整形外科医院  
幸町25-7  
0957-22-2597

医療法人 仁祐会 小鳥居諫早病院  
栄田町38-16  
0957-26-3374

医療法人社団 大塚会 唐比病院  
森山町唐比西1165  
0957-36-0011

医療法人 祥仁会 西諫早病院  
貝津町3015  
0957-25-1150

日本赤十字社 長崎原爆諫早病院  
多良見町化屋986-2  
0957-43-2111

藤田内科医院  
八坂町1-12  
0957-22-0029

医療法人 福田外科胃腸科医院  
永昌町5-22  
0957-26-5959

医療法人 横尾病院  
川床町600  
0957-22-1109

医療法人 三佼会 宮崎病院  
久山町1575-1  
0957-25-4800

