

テーマ

インフルエンザ

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することによって起こる感染症です。一般的な風邪に比べると重症化しやすく、日本では毎年12月～3月に流行することが多いです。

インフルエンザウイルスに感染した場合、約1～3日の潜伏期間の後、インフルエンザを発症します。



インフルエンザの診断

インフルエンザの判断には、発熱・頭痛・倦怠感などの突然の強い全身症状と、医療機関での「迅速抗原検出キット」による検査が必要です。検査を受けるなら、発症から12時間～48時間以内が望ましいです。症状が出始めてすぐの検査ではウイルス量が少なく、インフルエンザでも陰性（偽陰性）となることがあるため、特に症状が乏しい場合は注意が必要です。

インフルエンザはいつ検査すべき？

原則「発症12時間後～48時間以内」



インフルエンザの治療

インフルエンザの主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。抗インフルエンザウイルス薬は、インフルエンザ発症から48時間以内に使用すると、ウイルスの増殖を抑えて、発熱などの症状が消えるのを早めたり、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果があります。

それ以外には、症状を和らげる治療として高熱には解熱剤、咳には鎮咳薬（せきどめ）、たんがひどい場合は去痰薬（たんを切れやすくする）などが使われることがあります。

名称	タミフル	ゾフルーザ	イナビル	リレンザ
製品写真				
投与方法	内服		吸入	
投与回数	1日2回5日間	1回で終了	1日2回5日間	

いつまで休めば良いの？

学校保健安全法において「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日（幼児にあっては3日）経過」までが出席停止期間と定められています。

社会人の場合は法的に明確な基準はありませんが、上記法律に準じて同様の期間を目安に二次感染防止のために自宅療養とする会社が多いです。

小学生 中学生	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発熱後 1日目に解熱	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 登校可	
発熱後 3日目に解熱	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	発熱 出席停止	解熱 登校可	

インフルエンザ予防法

インフルエンザの予防策には、流行前のワクチン接種、頻繁な手洗い、マスク着用、咳エチケットの実践、部屋の換気と湿度調整、バランスの取れた栄養摂取と十分な休養、そして人混みへの外出を控えることが含まれます。

インフルエンザワクチン接種

インフルエンザワクチンの効果は約2週間後に現れ始め、ピークに達した後、約5ヶ月間持続するとされています。ただし、免疫力は接種後1ヶ月前後でピークを迎え、徐々に低下していくため、流行のピーク時期に効果が最大限発揮されるよう、例年10月から12月中旬にかけて接種することが推奨されます。

ちなみに、最近は鼻へ噴霧するワクチンもあります。

フルミスト点鼻液はこんなワクチンです

- 日本初となる、鼻へ噴霧するタイプのインフルエンザワクチンです。
- 鼻へ噴霧するため、針を刺す必要がありません。
- 2～18歳の方が対象です。
- フルミスト点鼻液のワクチン接種は、1回分で完了です。（左右それぞれの鼻へワクチンを噴霧すれば、終わりです）
- フルミスト点鼻液を接種された方は、積極的に吸入（鼻ですする）する必要はありません。
- ワクチン接種後に、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛み、頭痛などの副反応が現れることがあります。まれに、ショックやアナフィラキシーなどの重大な副反応が現れることもあります。



なかむら
内科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
予約診察 15:00～17:00	—	△	□	●	—	—

●：内科診療

△：（火）（検査・ワクチン等）内科予約診
□：（水 隔週）特別予約診（整形）

休診日

整形外科
10月 1日 15日 29日
11月 12日 26日
12月 10日 24日
日曜・祝日