

子どもの健康と病気の予防②9

- インフルエンザの流行 -

小宅医院 小宅民子

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。一般的な風邪と異なり、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、のどの痛みや咳、鼻水など全身に強い症状が現れることが特徴です。潜伏期間は1～3日です。また、発症後5日間はウイルスの排泄が続いているため、注意が必要です。

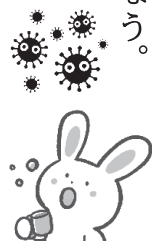
例年、インフルエンザの流行は11月下旬～3月頃が中心となりますが、2025年は9月末頃から徐々に患者数が増加しています。背景には、新型コロナウイルスの感染対策が緩和され、マスク・手洗いなどの意識が下がったこと、海外渡航や旅行が活発になり、ウイルスの持ち込みが増えたこと、猛暑によるエアコンの長期使用により換気が悪くなったことなどが考えられます。

インフルエンザに罹ったらタミフルやイナビルなどの抗インフルエンザ薬を使います。発熱時にはアセトアミノフェン（アルピニー・アンヒバ・カロナールなど）の解熱剤を使

います。自宅にて、水分補給、睡眠、栄養、保温など安静にして様子をみます。

手洗い、うがいはもちろん、マスクをすることも予防には有効です。最も予防効果が高いのは予防接種です。予防接種の目的は「発症を防ぐ」ことだけでなく、「重症化を防ぐ」ことにあります。従来の不活化インフルエンザワクチン（注射）は約2週間程度で抗体（免疫）ができ、約5か月は効果が続くと考えられています。また、経鼻弱毒生インフルエンザワクチン（フルミスト点鼻薬）は、約2週間程度で効果が発現し、約6か月～1年（1シーズン）程度持続すると考えられています。

予防接種は10月から12月中旬までに済ませることをおすすめします。津久見市では小児に対しインフルエンザワクチンの助成を行っています。まだ接種をされていない場合は、早めに接種しましょう。



「インフルエンザの流行」の5つのポイント！

- ①症状は、高熱、頭痛、関節痛、のどの痛みや咳、鼻水など
- ②潜伏期間は1～3日。発症後5日間は、ウイルスの排泄あり
- ③2025年は9月末頃から徐々に患者数が増加
- ④予防接種の目的は「発症を防ぐ」ことだけでなく、「重症化を防ぐ」こと
- ⑤予防接種は10月から12月中旬までに済ませることを推奨

