

インフルエンザの基礎知識

基礎知識 (Web版)

- インフルエンザとは
- インフルエンザの予防について
- インフルエンザ治療について
- インフルエンザへの対応 (まとめ)
- コラム
- もっと知りたいときには

基礎知識 (簡易版)

印刷してご利用ください

平成19年12月
厚生労働省

● インフルエンザとは

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳（せき）などの症状も見られます。

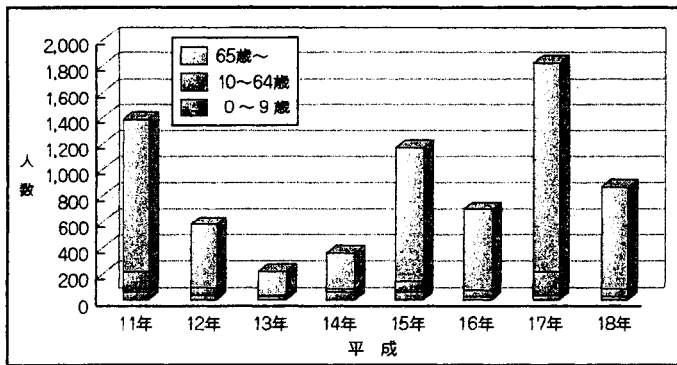
さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症になることがあるのも特徴です。

特に高齢者、呼吸器や心臓などに慢性の病気を持つ方は、インフルエンザそのものや、もともとの病気が悪化しやすく、死に至る原因となることもありますので、十分に注意する必要があります。また、近年、小

児（ことに幼児年齢）がかかると、まれに急性脳症を起こして死亡したり後遺症が残ったりすることがあることが明らかとなり、原因の解明や治療法の研究が進められています。

わが国では、例年12月～3月がインフルエンザの流行シーズンです。一旦流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むということ、インフルエンザが大きく流行した年には、高齢者の冬季の死亡数が普段の年より多くなるということからも、ただらと流行する普通のかぜとは異なります。

■ 図 インフルエンザによる死亡者数



■ 表 かぜとの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（高齢者では高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感 <small>けんたいかん</small> など全身症状	鼻、のどなど局所的

インフルエンザウイルスの種類

インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

A型インフルエンザウイルスはさらに144種類もの型（亜型）に分けられますが、そのうち、人間でいま流行しているのは、A/H3N2（香港型）と、A/H1N1（ソ連型）の2種類です。これらのウイルスはさらにそれぞれの中で、毎年のように小さい変異をしています。

B型インフルエンザウイルスは2種類（山形型、ピ

クトリア型）ですが、同様にその中でさらに細かい型に分かれます。

これらのA/H3N2（香港型）、A/H1N1（ソ連型）、B型が同時期に流行することがあるため、同じシーズンの中でA型インフルエンザに2回かかったり、A型インフルエンザとB型インフルエンザにかかったりすることがあるのはこのためです。また、それぞれの細かい型に対する免疫反応（抵抗力）は少しずつ異なるので、人はインフルエンザウイルスの変異に追いつけず何回もインフルエンザにかかることがあります。

◎ インフルエンザの予防について

インフルエンザにかからないために、どうしたらよいでしょうか。

予防の基本

■ 流行前に

- インフルエンザワクチンを接種

■ インフルエンザが流行したら

- 人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- 咳エチケット



■ 流行前に

- インフルエンザワクチンを接種

● インフルエンザワクチン ●

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に留めますが、100%近い効果を期待することはできません。また、残念ながら十分な効果が現れないこともあります。

ワクチンの接種を受けないでインフルエンザにかかった65歳以上の健康な高齢者について、もしその人が接種していたら約45%の発病を阻止でき、約80%の死亡を阻止する効果があったと報告されています。小児については、1歳以上で6歳未満の幼児では発病を阻止する効果は約20~30%で、1歳未満の乳児では対象症例数が少なく、効果は明らかでなかったという報告があります。

さらにワクチンの効果は、年齢、本人の体調、免疫状況、そのシーズンのインフルエンザの流行株とワクチンに含まれているウイルス株の合致状況（流行するウイルスのタイプの変化）などによっても変わります。

しかし、特に65歳以上の方や基礎疾患がある方（心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能に障害があり身の周りの生活を極度に制限される方、又はヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方）は、インフルエンザが重症化しやすいので、かかりつけの医師とよく相談のうえ、接種することを決めて下さい。

わが国のインフルエンザワクチンは、世界保健機関（WHO）が推奨したウイルス株を参考にして、前シーズンの流行状況などからその年の流行の中心となるウイルスを予測して、毎年作られています。

ワクチン接種による免疫の防御に有効なレベルの持続期間はおよそ5ヵ月ですので、毎年流行シーズン前（12月上旬頃まで）に接種することをお勧めします。

予防の基本は、流行前にワクチンを接種することです。

予防の基本は、流行前にワクチンを接種することです。

■インフルエンザが流行したら

- 人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを着用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫（ひまつ）と共に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します（これを「飛沫感染」といいます）。また、インフルエンザは感染しやすいので、インフルエンザにかかった人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に感染を広げてしまうことになります。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人や、疲れ気味、睡眠不足の人は、人込みや繁華街への外出を控えたほうがよいでしょう。

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやす

くなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、外出時にはマスクを着用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保つとよいでしょう。

十分な休養、バランスの良い食事

日ごろからバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

うがい、手洗いの励行

帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防のためにお勧めします。

咳エチケット

また、インフルエンザにかかって、「せき」などの症状のある方は、特に、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう（咳エチケット※）。

※咳エチケット

* 咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

* 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

* 咳をしている人にマスクの着用を促す。

マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」がより予防効果が高くなりますが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。

健康な人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。

* マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用する。

* 抗インフルエンザウイルス薬の中には予防に用いられるものもありますが、薬による予防は、ワクチンによる予防に置き換わるものではありません。なお、抗インフルエンザ薬の予防的な使用は、65歳以上の高齢者や慢性呼吸器疾患の患者など、インフルエンザにかかった場合に重症化しやすい方々で、同居する人がインフルエンザにかかった場合などに限定されています。

◎ インフルエンザ治療について

一般的な注意

一般的には以下のような点に注意しましょう。

- ・単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診してアドバイスを受けましょう。
- ・安静にして、できるだけ休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ・水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。
- ・インフルエンザは感染しやすいので、マスクを着用し、また、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

薬の使用にあたっての注意点

インフルエンザの治療に用いられる薬としては、抗インフルエンザウイルス薬があります。これは、医師がその必要性を判断して処方されます。

その他、インフルエンザウイルスには直接効果はありませんが、解熱剤やインフルエンザに合併する肺炎や気管支炎に対する治療として抗生物質等が使用されることがあります。

それぞれの薬の効果は、ひとりひとりの症状や体調によっても異なり、正しい飲み方、飲んではいけない場合、副作用への注意などがありますので、医療機関、薬局などできちんと説明を受けてください。

なお、いわゆる「かぜ薬」と言われるものは、発熱や鼻汁、鼻づまりなどの症状をやわらげることはできますが、インフルエンザウイルスや細菌に直接効くものではありません。

①抗インフルエンザウイルス薬について

抗インフルエンザウイルス薬としては、タミフル（一般名：リン酸オセルタミビル）、リレンザ（一般名：ザナミビル水和物）、シンメトレル（一般名：塩

酸アマンタジン）があります。

抗インフルエンザウイルス薬を適切な時期（発症から48時間以内）に使用を開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排泄量も減少します。

なお、インフルエンザの症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

②解熱剤について

解熱剤には多くの種類があります。15歳未満の子どもへの使用を避けるべきものとしては、アスピリンなどのサリチル酸系の解熱鎮痛薬、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸があります。

他の人に処方された薬はもちろん、本人用のものであっても、別の病気のために処方されて使い残したものを使用することは避けてください。

また、市販の解熱鎮痛薬やかぜ薬（総合感冒薬）の一部には、アスピリンなどのサリチル酸系の解熱鎮痛薬を含んだものがありますので、使用するときには医師・薬剤師などによく相談してください。

タミフル服用後の異常行動について

タミフル（一般名：リン酸オセルタミビル）は、A型またはB型インフルエンザの治療およびその予防として使用される医薬品であり、カプセルタイプとドロイシロップタイプがあります。

タミフルは、医師が診察の上、その必要性を判断して処方します。インフルエンザに感染したすべての患者がタミフルを服用する必要はないと考えられます。

これまでにタミフルを服用した10歳代の方が転落等により亡くなられた事例などが報告されています。このため、厚生労働省は、平成19年3月20日に予防的な措置として、タミフルの製造販売元である中外製薬株式会社に対し、医療関係者への緊急安全性情報の配布を指示しました。緊急安全性情報の内容は次のとおりです。

- 10才以上の未成年の患者は、合併症などを有するハイリスク患者を除いては、原則使用を差し控えること
- 小児・未成年者は、本剤による治療が開始された後

は、異常行動発現のおそれがあり、少なくとも2日間、小児・未成年者が一人にならないよう、患者・家族に説明すること

原則として10歳代の小児・未成年者にタミフルの使用を差し控えるとした理由は次のとおりです。

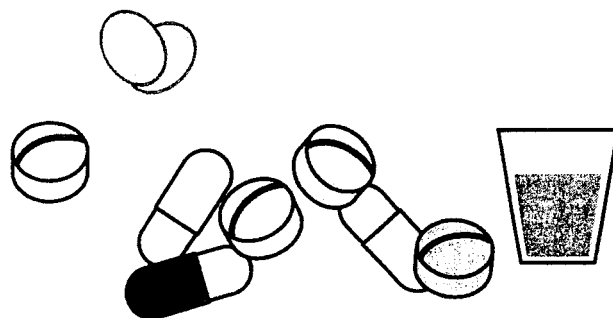
- タミフルを服用した後、いわゆる異常行動による転落等によって死亡した事例が5例あり、いずれも10歳以上の未成年者（12歳～17歳）であったこと
- インフルエンザによる死亡者数をみると、9歳までの小児に比べて10歳代で少なくなっていること、10歳以上の小児・未成年者は一般に抵抗力が高いことから、特に合併症や既往歴のあるハイリスク患者でなければ、必ずしもタミフルを投与する必要はないと考えられること

タミフルの服用と異常な行動等との関係については、現在厚生労働省において、因果関係を究明するための検討を進めています。

インフルエンザ罹患時の異常行動に対する注意

インフルエンザウイルスに感染した場合、タミフルの販売開始以前においても異常行動の発現が認められており、また、まれに脳炎・脳症をきたすことがあるとの報告もなされています。これらのことから、インフルエンザと診断され治療が開始された後は、タミフルの処方の有無を問わず、異常行動発現のおそれがあると考えられます。

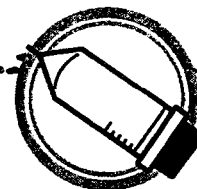
そのため、万が一の事故を防止するために、特に小児・未成年者に対しては、インフルエンザと診断され治療が開始された後は、少なくとも2日間、保護者等の方が小児・未成年者が一人にならないよう配慮することが重要です。



● インフルエンザへの対応（まとめ）

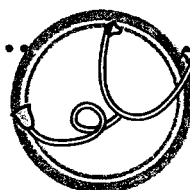
予防の基本は…

- インフルエンザの流行前に
 - ☑ インフルエンザワクチンの接種
(特に65歳以上の高齢者、持病のある方など)
- インフルエンザが流行したら、
 - ☑ 人込みや繁華街への外出を控える
 - ☑ 外出時にはマスクを着用
 - ☑ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
 - ☑ 十分な休養、バランスの良い食事
 - ☑ 外出時にはマスクを利用
 - ☑ うがい、手洗の励行
 - ☑ 咳エチケット



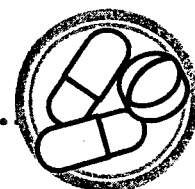
かかったら…

- ☑ 早めの受診
- ☑ 安静と休養
- ☑ 十分な水分の摂取
- ☑ マスクの着用
- ☑ 外出の自粛



薬の使用にあたっては…

- ☑ 用法（用い方）、用量（用いる量）、期間（用いる日数）を守る



コラム

インフルエンザ脳症とは…

インフルエンザの発熱から早期の段階（多くは24-48時間以内）で、嘔吐、異常行動、意識障害、けいれんなどがみられ、1歳をピークとして幼児期に最も多く見られます（男女間の差はない）。

厚生労働省の研究班の調査結果から、日本ではおよそ次のような状況にあると推定されています。

- ・インフルエンザの流行によって異なるが、1シーズンに100~300人の小児がインフルエンザ脳症を発症する。
- ・A香港型の流行時に多発するが、B型でも発症する。
- ・死亡率は当初約30%であったが、最近は10%程度に低下した。しかし、後遺症は約25%に見られる。

新型インフルエンザとは…

ヒトの間で長い間流行しなかった新しいタイプのインフルエンザウイルスによるインフルエンザのことです。現在、ニワトリなどにとって毒性の強い鳥インフルエンザウイルスH5N1の流行が収まらない中、遺伝子の変異してヒトからヒトに感染するタイプになる可能性が最も危惧されています。新型ウイルスにはほとんどの人が抗体をもっていないので、もし流行した場合、爆発的に世界中で大流行すると考えられています（パンデミック）。かつて流行し今はヒトの間で消滅したインフルエンザウイルスが再び出現した時も、パンデミックとなり得ることが考えられています。大規模なヒトへの感染が起こり、甚大な被害が生じた場合を想定し、可能な限りの準備を進め、できるだけその被害を少なくするという危機管理の視点がかつとも重要です。

政府でもこうした視点から対策の強化に努めており、関係各省庁が具体的な国の行動計画を平成17年12月に作成し公表しました。また、さらにその後も対策方法を継続して検討し、重ねています。

も っ と 知 り た い と き に は

- 「インフルエンザQ&A」(厚生労働省)
 - ›› <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/07qa.html#8>

- 「インフルエンザQ&A」(国立感染症研究所感染症情報センター)
 - (一般の方向け、医療事業者向け)
 - ›› <http://idsc.nih.gov/disease/influenza/fluQA/QAgen02.html#q19>

- 「インフルエンザ総合対策」(日本医師会)
 - ›› <http://www.med.or.jp/influenza/index.html>

- 「今年のインフルエンザ対策として」(日本臨床内科医会)
 - ›› <http://japha.umin.jp/>

- 医薬品医療機器情報提供ホームページ ((独) 医薬品医療機器総合機構)
 - (一般の皆様向け)
 - ›› http://www.info.pmda.go.jp/info/to_ippan.html

- 厚生労働省 インフルエンザ等感染症に関する相談窓口
 - (委託先：NPO法人バイオメディカルサイエンス)
 - 月曜日～金曜日(祝祭日除く) 09：30～17：00
 - ›› 電話番号：03-3200-6784
 - ›› FAX番号：03-3200-5209
 - ›› E-mail：influt@npo-bmsa.org

- くすり相談窓口 ((独) 医薬品医療機器総合機構)
 - 受付時間：月曜日から金曜日(祝日・年末年始を除く) 午後9時から午後5時
 - ›› 電話番号：03-3506-9457

- 「インフルエンザ」わかりやすい病気のはなしシリーズ33
 - (中間法人日本臨床内科医会)
 - ›› <http://japha.umin.jp/booklet/series/pdf/series033n.pdf>

インフルエンザの基礎知識の作成にあたり
協力いただいた方々

くすりの適正使用協議会理事長
海老原 格

国立感染症研究所感染症情報センター長
岡部 信彦

納得して医療を選ぶ会事務局長
倉田 雅子

社団法人日本薬剤師会副会長
児玉 孝

神奈川県保健福祉部次長
中沢 明紀

日本臨床内科医会インフルエンザ研究班副班長
廣津 伸夫

(五十音順、敬称略)

インフルエンザの基礎知識

厚生労働省

Q3 インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- ！水分（お茶、ジュース、スープなど）を十分に補給しましょう。
- ！安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ！早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ！周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう（咳エチケット）。外出を控えましょう。
- ！薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなと感じるような場合は、早めに医師・薬剤師・などにご相談ください。

さらに詳しく知りたい方へ

● インフルエンザQ&A（厚生労働省）

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/07qa.html#8>
 インフルエンザと普通の風邪どう違うの？ 予防は？ かからないためには？ かかったら？ 治療薬は？ タミフル服用と異常行動について厚生労働省の対応は？ 抗生剤はインフルエンザに効果は？ インフルエンザにかかったら、どのくらいの間、学校、塾、職場を休めばよいの？

● インフルエンザワクチン接種Q&A

（国立感染症研究所 感染症情報センター）

<http://idsc.nih.gov/disease/influenza/fluQA/QAgen02.html#q19>
 効果は？ 接種時期、どこで？ 何回？ 副反応は？ ワクチン接種が受けられない人は？ 卵やセラチンアレルギーがあっても受けられる？ 授乳中でも受けられる？ 妊娠中は受けた方がよいの？

● 厚生労働省 インフルエンザ等感染症に関する相談窓口

（委託先：NPO法人バイオメディカルサイエンス）

電話番号 ……03-3200-6784 月曜日～金曜日（祝祭日除く）
 FAX番号 ……03-3200-5209 09:30～17:00
 E-mail ……influt@npo-bmsa.org

Q1 インフルエンザとはどんな病気ですか。

- ！インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴。
- ！通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- ！時には、合併症を伴い重症になることも。
- ！インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

Q4 感染の拡大を防ぐためにはどのようにしたら良いですか。

- ！一人一人がインフルエンザにかからないようすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。
- ！Q2とQ3をよくお読みください。

くすりに関する情報のページ

● 医薬品医療機器情報提供HP — 一般の皆様向け —（医薬品医療機器総合機構）

http://www.info.pmda.go.jp/info_ippan.html
 診療所、病院で処方された薬のことを詳しく知りたいときに → 「患者向け医薬品ガイド」
 お店で買える薬の添付文書が見たいときに → 「一般用医薬品添付文書情報」
 そのまま放置したら取り返しがつかなくなる怖い副作用って何？ → 「重篤副作用疾患別対応マニュアル」

● くすりのしおり（くすりの適正使用協議会）

<http://www.rad-ar.or.jp/siori/index.html>
 診療所、病院で処方された薬の要約を購べることができます。

● くすり相談の情報一覧（医薬品医療機器総合機構）

<http://www.info.pmda.go.jp/kusuri/soudan.html>
 データマップのエリアをクリックすると都道府県の薬事情報がわかる。
 各都道府県のホームページにリンクし、一番身近な医療、福祉、生活情報をゲット。

● 妊娠と薬情報センター（国立成育医療センター）

<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>
 「妊娠していると知らずに薬を飲んでしまったけれど、赤ちゃんは大丈夫？」「治療のためにくすりをずっと飲んでいますが、このまま妊娠しても大丈夫？」こんな質問にお答えします。

● 医薬品副作用被害救済制度（医薬品医療機器総合機構）

<http://www.pmda.go.jp/kenkouhiga/help/qanda.html>

Q2 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ！インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ！うがいや手洗いをしましょう。
- ！バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ！室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ！人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。

※咳エチケット

- *せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す。
咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- *マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

