

第二回 庄の原健康講座

かぜとインフルエンザ

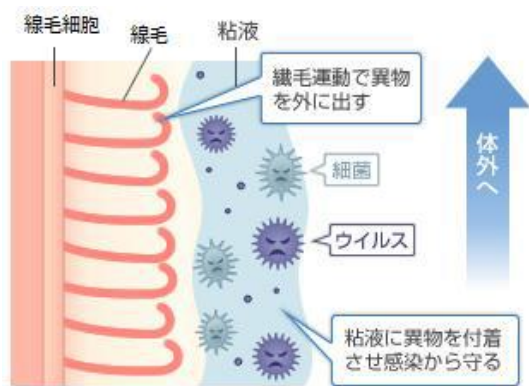
I. かぜ症候群

かぜは正式にはかぜ症候群といいます。かぜ症候群とは上気道（鼻、咽、喉）粘膜に急性の炎症を起こす病気の総称です。かぜ症候群の原因には色々ありますが、その大部分はウイルス感染によるものです。ウイルスの種類はライノウイルスやインフルエンザウイルスをはじめ200種類以上あると言われていています。この様にかぜ症候群を起こすウイルスの種類が非常に多いため、私たちは毎年何回もかぜをひくのです。ある調査では人は一年に平均6回かぜをひくという結果も出ています。インフルエンザもかぜ症候群の一つですが、ここではインフルエンザ以外のウイルス性のかぜ症候群を「かぜ」とし、インフルエンザとは分けて話をすすめます。

II. かぜウイルスの侵入と防御

かぜウイルスの感染経路は主に接触感染です。かぜの人がかぜのウイルスが付着した手であちこちを触り、そこを別の人が触ることでその人の手にウイルスが付着し、そして、その手で鼻や口を触れた時にウイルスが上気道に侵入します。かぜの予防にはマスクやうがいよりも手洗いが一番重要と言われているのはこのためです。

侵入したウイルスから上気道を守る最初の防御機構が気道の線毛運動です。気道粘膜の



(第一三共製薬ホームページより引用)

表面には粘液があり侵入したウイルスはまずこれに付着します。そしてウイルスが付着した粘液は気道表層にある線毛によって掃き出されます。これが線毛運動です。線毛運動は温度の低下、乾燥、体力低下で低下します。かぜの予防には保温・保湿、体調管理が重要になります。

III. かぜの症状

かぜの主症状は上気道の炎症による鼻水、のどの痛み、咳、痰です。他に全身症状として発熱、関節痛、筋肉痛などを伴う事もあります。また、ウイルスによっては下痢や嘔気・嘔吐などの消化器症状を起こす事もあります。かぜの症状は薬を飲まなくても1週間前後で自然に消失します。かぜの症状は侵入したウイルスを撃退するための防御反応です。ひどくない時は無理に薬を使って症状を止めない方が良いとも言われています。

かぜをひいてもたいした事がなければ病院を受診したり薬を飲んだりする必要はありません。ただし、症状が重い時、食事がとれない時などには病院を受診する必要があります。特にご高齢の方は脱水症を合併すると重篤になることもありますから、高熱や食事をとれない時は必ず病院を受診して下さい。

IV. かぜの治療

かぜを治す薬は今もありません。かぜ治療の基本は安静、保温・保湿、栄養・水分補給です。今使われている風邪薬は単に症状を抑えるだけの対症療法でしかありません。

「注射や点滴を打つと、かぜは早く良くなる」と信じている方が多いですが、風邪を治す薬自体がないのですから、風邪用の注射・点滴もこの世に存在しません。「注射をしたらかぜが速く良くなる」は単なる迷信です。また、抗生物質はかぜには全く効果はありません。「抗生物質を飲むと早く治ると」「抗生物質を飲むとこじれない」と思っている方がいらっしゃいますが、抗生物質にこの様な効果がないのは証明されています。

VI. インフルエンザ

インフルエンザはかぜ症候群の一つですが、他のかぜよりも伝染性が強く重症化しやすい傾向にあるので、かぜとは別に扱われるのが一般的です。インフルエンザにはA型・B型・C型の3種類があります。C型は主に乳幼児にかかるインフルエンザであり症状がない事より臨床的に問題となることはありません。大流行したり、新型が出現するのはA型です。A型インフルエンザは144種類に分かれ、さらにこれ等はいくつかの亜型に分かれます。B型インフルエンザもA型ほどではありませんがいくつかの種類があります。この様にA型・B型インフルエンザといっても、かなりの種類がある事になります。

インフルエンザの症状としては突然の38℃以上の高熱や、筋肉痛などが特徴的言われています。しかし、この様な症状はかぜでも時に見られ、逆にインフルエンザでも症状が極めて軽い時もあります。症状だけでインフルエンザとかぜを確実に鑑別することはできません。今は診察室でインフルエンザの迅速検査が出来る様になりました。しかしこの検査はインフルエンザの患者さんの70%前後にしか陽性反応が出ません。インフルエンザ患者さんの30%前後は検査結果が陰性と出ます。迅速検査結果が陰性でもインフルエンザは否定できません。

ウイルスの排出は発症前からあり発症後7日間前後続くと考えられています。学校保健安全法ではインフルエンザにかかった児童はインフルエンザ発症後5日間が出席停止となります。登校を許可されるのは発症後5日以上を経過し、かつ解熱後2日経ってからと決められています。大人の方もこれを参考にして出勤する日を決められると良いでしょう。

インフルエンザワクチン

ワクチンには2種類のA型インフルエンザの成分と1種類のB型インフルエンザの成分が入

っています。どのインフルエンザの成分を入れるかはWHOの専門家が流行しそうなインフルエンザを予想して決めています。ワクチンの予防効果が出るのは接種後1か月前後とされています。周囲でインフルエンザが流行し始めてから接種しても間に合いません。ワクチンの効果は5ヶ月は持続しますから10月から12月初旬までに接種して下さい。

抗インフルエンザ薬

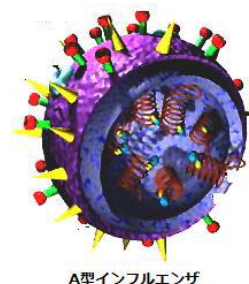
風邪を治す薬はありませんが、インフルエンザには抗インフルエンザ薬があります。インフルエンザも1週間前後で自然に治りますが、この薬を発症後2日以内に服用すると、服用しなかった場合に比べ1～2日早く解熱します。インフルエンザに罹ったら必ず服用する必要はありません。発症後2日以上たっても服用しても効果はないとされています。

抗インフルエンザの種類

薬品名	服用方法	服用期間
タミフル	内服	5日間
リレンザ	吸入	5日間
イナビル	吸入	1回のみ
ラピアクタ	点滴	1回のみ

新型インフルエンザ

A型インフルエンザウイルスの表面には棘がたくさんあります。ウイルスが感染・増殖を繰り返す時に、この棘が変わってしまうことがあります。これをウイルスの変異と呼びます。私たちのインフルエンザに対する免疫はこの棘を認識して反応します。ウイルスの棘が大きく変異すると、私たちの持っているインフルエンザに対する免疫はこのウイルスを認識できなくなります。この様に大きく変異したインフルエンザウイルスを新型インフルエンザと呼びます。一旦、新型インフルエンザが発生すると免疫がない人間社会では一気に大流行します。しかし、新型＝猛毒とは限りません。2009年の新型インフルエンザでは従来の季節性インフルエンザと毒性は変わりませんでした。発生当初に大騒ぎはありましたが、いつのまにか収束しました。この時の新型ウイルスは今普通の季節性のインフルエンザとして扱われています。新型騒動以来、今でもインフルエンザの恐怖をことさらにあおる傾向がマスコミにあります。何か恣意的なものがある様にも思えます。新型インフルエンザウイルスの誕生は地震の予測と同じです。いつかは必ず起こるけど、それがいつかは分からないし、どんな強さかは起こってみないとわかりません。新型へは、誕生した時対処すればいい事です。今から心配するのは無駄な事です。



VII. かぜとインフルエンザの予防

かぜとインフルエンザの予防に特別なものはありません。まずはウイルスの侵入を防ぐことです。そのためにはまず流行時期には人混みや繁華街への外出を控える事です。

次に**外出後の手洗い**が重要です。かぜやインフルエンザは接触感染ですから流水・石鹼による手洗いは手指など体についたウイルスを物理的に除去するのに有効です。ウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高いですから、アルコール製剤による手指衛生も効果があります。ただし、インフルエンザはウイルスが気道粘膜に付着して20分ほどで粘膜内に侵入しますから、外出中は手で目や口や鼻を触れないようにするのも必要です。部屋を**適度な湿度**（50～60%）に保持するのも予防効果があります。空気が乾燥すると、のどの粘膜の線毛運動が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。侵入したウイルスに打ち勝つには免疫力を高めておく事が重要です。免疫力を高めておくには**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**を日頃から心がけておく必要があります。インフルエンザの予防には流行前の**ワクチン接種**も有効です。

咳エチケット

マスク着用がかぜとインフルエンザの予防に効果があるか否かは意見が分かれる所です。マスクには気道の保湿効果はあるのでいくらかの予防効果はあるかもしれません。ただし、かぜ・インフルエンザにかかっている人がマスク着用をする事は非常に重要です。マスクには人にうつすのを予防する効果が明らかにあります。咳やくしゃみがある人は 下記の咳エチケットを必ず守って下さい。

- [1]咳やくしゃみをする時は、周囲の人から1m以上離れ、人に向けて発しない。
- [2]咳が出ている時はマスクをする。
- [3]手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う