

わがいやあい病気のはなしシリーズ33

インフルエンザ



中間法人 日本臨床内科医会

もくじ

インフルエンザは怖い? 怖くない?.....	1
インフルエンザは‘かぜ’の親玉.....	2
かぜの中でも、症状と感染力が際だって強い インフルエンザには、いくつものタイプがある.....	3
症状と合併症について.....	4
突然の発熱に引き続き、全身に多くの症状が現れる 高齢者と子ども、慢性疾患のある人は要注意!	
診察の場でインフルエンザのタイプまですぐにわかる…	6
迅速診断で的確な治療が可能に	
回復の近道はウイルスをできるだけ早く減らすこと かつては対症療法。今は原因療法で早期回復 水分とミネラルを十分に補給する.....	10
インフルエンザに‘かからない・うつさない’ために 11月中にワクチン接種を受ける 感染を防ぐセルフメディケーション.....	11
インフルエンザQ&A.....	12

わかりやすい病気のはなしシリーズ33

インフルエンザ

第1版第1刷
2006年6月発行

発行：中間法人日本臨床内科医会

〒101-0062

東京都千代田区神田駿河台2-5 東京都医師会館3階

TEL.03-3259-6111 FAX.03-3259-6155

編集：中間法人日本臨床内科医会 学術部

後援：富士レビオ株式会社

〒103-0007

東京都中央区日本橋浜町2-62-5 FRビル

インフル エンザは 怖い？ 怖くない？



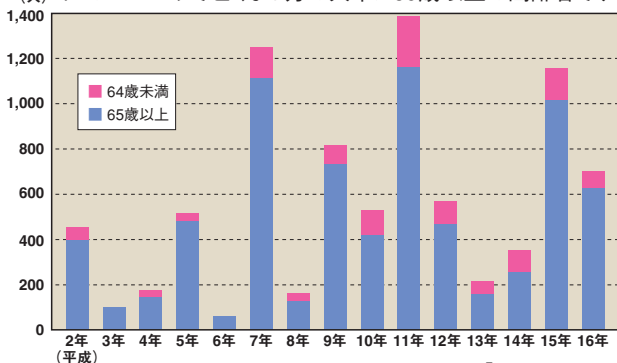
あなたはインフルエンザを“怖い病気”だと思いますか？ それとも“軽い病気”だと思いますか？

健康な人がインフルエンザにかかっても1週間程度で治ります。その意味では、それほど深刻な病気ではないかもしれません。

ところが高齢者や子どもでは少し話が異なります。

インフルエンザによる死亡者数

(人) インフルエンザで亡くなる方の大半は65歳以上の高齢者です



出典:厚生労働省「人口動態統計」

とくに高齢者では、合併症のために亡くなることも、決してまれではありません。インフルエンザは、かかった人によって深刻さが大きく異なり、“怖い病気”になり得るということです。

しかもインフルエンザには、強い感染力があります。たとえあなたは短期間で治ったとしても、あなたのそばの高齢者や子どものような“インフルエンザ弱者”にうつしてしまう可能性があるのです。



かぜの中でも、症状と感染力が際だって強い

インフルエンザはかぜ症候群（いわゆる‘かぜ’）の一種です。かぜ症候群は、ウイルスに感染し発病する病気で、その原因となるウイルスは200種類以上あり、種類によって症状が少しずつ異なります。中でもインフルエンザウイルスは、感染すると高熱をはじめさまざまな症状が全身に起こり、感染力も非常に強いという特徴があって、他のかぜウイルスと大きく異なります。

インフルエンザには、いくつものタイプがある

インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型に分けられ、さらにA型は100種類以上に分けられます。

◆**A型**…A型の特徴は、ウイルスが次々に変異^{へんい}*することです。ふつう感染症に一度感染すると、原因の抗原^{げん}（ウイルスや細菌）に対して抗体^{こうたい}ができ、次に同じ抗原がからだに入ってきたときには抗体が働いて感染を防いでくれます。しかしA型インフルエンザはウイルスがすぐに変異するために抗体がうまく働かず、何度も感染しますし症状も強くなりやすいのです。

◆**B型**…B型ウイルスはあまり変異しないので、一度感染したあとは抗体がよく働き、二度目の感染からはA型ほどには悪化しません。ただし初感染のときはA型と同様に強い症状が現れます。

◆**C型**…A型やB型に比べて症状・感染力ともに弱く、軽いかぜで済みます。

※変異とは、ウイルスの構造の細部が変化し、似ている別のタイプに生れ変わることです。

かぜ症候群とインフルエンザの違い

	かぜ症候群	インフルエンザ
発症時の症状	徐々に悪化	急激に悪化
発熱	なし。あっても37度程度	38度以上
悪寒（寒気）	軽い	強い
症状・経過	上気道炎症状が中心	全身症状が強い
合併症	少ない	肺炎などが起こり得る
発生状況	散発的	流行する

症状と合併症について

**突然の発熱に引き続き、
全身に多くの症状が現れる**

インフルエンザの症状の特徴は、突然の発熱です。典型的な場合、39度以上になります。高熱に続いて鼻水や鼻づまり、喉の痛み、せきやたんなどの「上気道炎症症状」と、頭痛、関節痛、筋肉痛、下痢、食欲がなくなるなどの「全身症状」が現れます。

これら発熱や全身症状は、からだの免疫機能がウイルスと戦っている結果、現れる症状です。免疫のこのような働きのおかげで、発病から1週間でウイルスが排除され、症状が軽くなります。ただ、せきや鼻みずがしばらく長引くこともあります。

高齢者と子ども、慢性疾患のある人は要注意！

◆**高齢者**…高齢者は一般的に抵抗力が弱いため、病気が重症化したり長引きやすく、しっかり治る前に新たな病気「合併症」が起きてしまうことが少なくありません。最も多い合併症は肺炎で、インフルエンザウイ



ルスが排除されたあとに別の細菌に感染して起こります。まれにはインフルエンザウイルスが直接、肺炎を起こすこともあります。

◆**子ども**…子どもの場合、抗体が全くない状態で初感染として発病することが多いため、症状が強くなります。また頻度は非常に低いものの「脳症」が起きることもあります。脳症では生命が危ぶまれますし、回復しても障害が残ってしまうことがあります。

◆**持病のある人**…ぜん息、心臓病、糖尿病など、慢性の病気がある人がインフルエンザにかかると、それらの病気が悪化しやすくなります。



次のようなときは合併症の可能性あります

速やかに受診してください

肺炎の 症状

熱が3～4日たっても下がらない／
いったん下がった熱がぶり返した／
呼吸が苦しい

脳症の 症状

からだの^{けいれん}痙攣がみられた／異常な
行動をした／意識がもうろうとして
いる

診察の場で インフルエンザの タイプまで すぐにわかる

迅速診断で

的確な治療が可能に

以前はインフルエンザを診断する実用的な方法がなく、患者さんの症状を医師が経験から判断して診断していました。しかし今は、インフルエンザかそうでない

のかはもとより、ウイルスのタイプ（A型かB型か）まですぐにわかる、迅速診断法^{じんそく}という検査法があります。この検査法と抗インフルエンザ薬（8ページ参照）が使えるようになり、インフルエンザの治療は格段に進歩しました。

例えば、インフルエンザをすぐにきちんと診断できれば、不必要な薬の使用を避けられます。またウイルスのタイプもわかりますから、インフルエンザのタイプ別に薬を使い分けることもできます。

回復の近道は ウイルスを できるだけ 早く減らすこと

かつては対症療法。今は

原因療法で早期回復

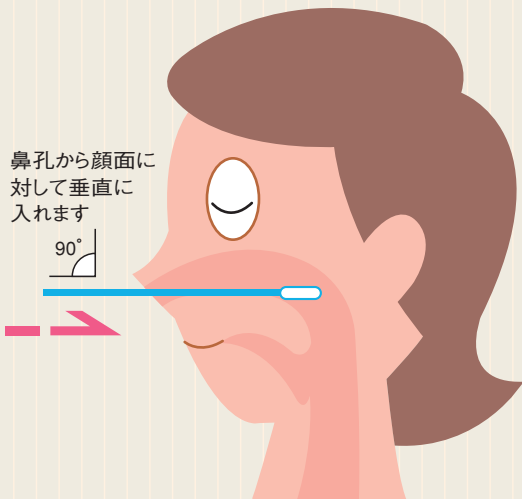
以前はインフルエンザの効果的な治療法がなく、合併症の発病に注意しながらウイルスが自然に排除されるのを待つ対症療法をしていました。しかし今は抗イン

フルエンザ薬による原因療法が可能です。

インフルエンザの迅速診断法

綿棒で鼻や喉の奥からぬぐい液を採取し、それにウイルスに対する抗体を反応させて診断します。5～15分ほどで結果がわかります。なお、発病直後はウイルスの数が少ないので偽陰性になる（本当はインフルエンザなのにそうでないという結果が出る）ことがあり、その場合は症状から判断したり、翌日に再検査することもあります

鼻孔から顔面に対して垂直に入れます



検体採取の様子

綿棒を鼻ではなく喉に入れる方法もあります。なお、鼻や喉のより奥のほうから検体を採取したほうが、より正確に診断できます。



抗インフルエンザ薬は、ウイルスが細胞に侵入して増殖する過程を邪魔し、ウイルスの数を減らします。ウイルスが早く減るほど症状は短期間で改善し、肺炎などの合併症

ウイルスの構造と抗インフルエンザ薬

ウイルスは自分だけでは生きられず、他の生きている細胞に入り込んで増殖します。そのためにウイルスはその表面に、細胞に入り込むための仕組みがあります。抗インフルエンザ薬は、その仕組みを邪魔することでウイルスの数を減らし、効果を発揮します。

◆**ノイラミニダーゼ阻害薬**…ノイラミニダーゼは、ウイルスが細胞内に入り込んで増殖したあと、その細胞から離れて別の細胞に移動するときに働く蛋白質です。そのノイラミニダーゼの働きを邪魔することで、ウイルスが増えるのを防ぐのがこの薬です。A型にもB型にも有効です。内服薬と吸入薬があります。

◆**アマンタジン**…A型ウイルスが自分の遺伝子を細胞

が起きる確率も減ります。さらには他の人にうつしてしまう頻度も減ります。

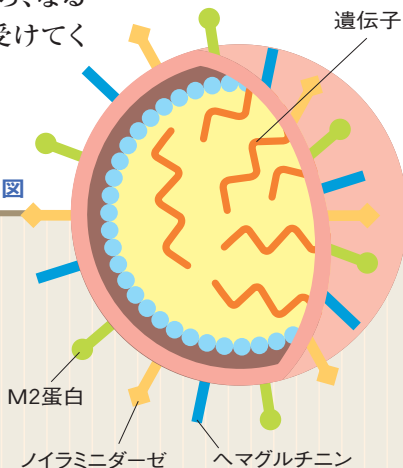
なお、抗インフルエンザ薬はウイルスが増殖しているとき(病状が進行し始めたとき)に有効です。つまり、発病後の早期(48時間以内)に服用すると効果が高いのです。ですからインフルエンザのシーズン中は、からだの不調を感じたら、なるべく早く診察を受けてください。

インフルエンザ
ウイルスの模式図

内に送り込むときに使う、M2蛋白という蛋白質の働きを邪魔する薬です。B型ウイルスは別の方

法で遺伝子を送り込み、M2タンパクを持っていないので、この薬はB型には効果がありません。

インフルエンザウイルスの表面には、本文中で解説したノイラミニダーゼと並んで、ヘマグルチニンという蛋白質があり、これはウイルスが細胞に入り込む際に働きます。通常、ヘマグルチニンはH、ノイラミニダーゼはNと略します。A型ウイルスはHが16種、Nが9種あり、その組み合わせでH3N2などとウイルスのタイプを表します。



水分とミネラルを十分に補給する

抗インフルエンザ薬が登場してインフルエンザの治療がだいぶ変化しましたが、従来から行われてきた対症療法もやはり大切です。例えば、からだを温かく安静に保つことは、免疫力を高めるのに有効です。また、水分をこまめに飲むことは、熱のせいで脱水状態になるのを防ぐために、とても大切です。体内のイオンバランスを考慮すると、水やお茶よりも、みそ汁やスープ、スポーツドリンクのほうが適しています。

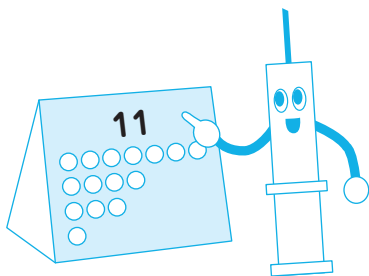


インフルエンザに
‘かからない・
うつさない’
ために

11月中にワクチン接種を受ける

インフルエンザにかからないための一番よい方法は、予防のためのワクチン接種を受けることです。とくに高齢者や子ども、持病

のある方、およびそのご家族は、できるだけ受けてください。ワクチン接種を受けてから抗体ができて効果が現れるまで2週間かかりますから、インフルエンザシーズンに入る前の11月中に受けておきましょう。



感染を防ぐセルフメディケーション

インフルエンザの感染経路は空気感染と接触感染です。マスクをしたり、よくうがいをしたり、手をこまめに洗いましょう。またインフルエンザウイルスは低温・乾燥に強いと考えられるので、部屋を暖かくし加湿すると、空気感染を減らすのに役立ちます。そして流行期間中は、できれば人込みを避けるようにしましょう。

もしインフルエンザにかかってしまったら、周囲の人になるべくうつさないための気遣いを、忘れないようにしたいものです。熱があるときはもちろん、熱が下がったあとも2日間程度は、からだからウイルスが排出されています。その間の外出は控えてください。



インフルエンザ

Q & A

Q. 「熱は下げてはいけない」って本当ですか？

A. 発熱はからだがウイルスと戦っている証拠と言えます（4ページ参照）。ウイルスは熱に弱いので、発熱したほうが好都合なのです。ですからむやみに熱を下げるの

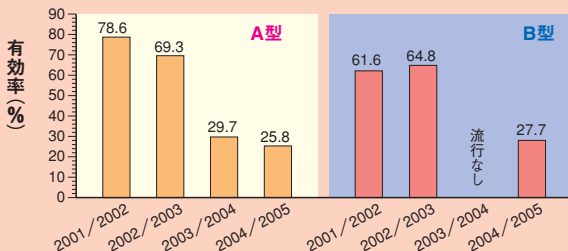
はよくありません。ただし高熱のために体力が激しく消耗している場合などには、効果がマイルドな解熱薬が処方されます。

Q. ワクチン接種を受けてもインフルエンザにかかる人もいますか…

A. インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行するであろうウイルスのタイプを予測して作られます。予測後に変異が生じたりすると、有効性が若干下がります。ですから「ワクチンを受ければ絶対安心」とは言い切れないのです。しかし、ワクチンに確かな感染抑制効果があることは、日本臨床内科医会が毎年行っている研究結果などから明らかです。

Q. ワクチンの副反応が心配です。

A. 現在使用されているのは精製された不活化ワクチンで、生ワクチンと異なり副反応はほとんどなく、大変安全です。日本臨床内科医会の調査でも、毎年1万人以上に接種して、数名に発熱がみられる程度です。その発熱も副反応というより、恐らくかぜなどの発病と偶然タイミングが重なったためではないかと思われます。なお、注射した場所が赤く腫れるといったことはよくありますが、数日で治ります。



過去4年間にけるワクチンの有効率

有効率はワクチン接種でインフルエンザ罹患をどれだけ減らせたかを表す数値です。例えばワクチン接種を受けなかった人が10人中2人罹患し、受けた人は10人中1人だったら、有効率は50%です。最近2年間はワクチンのタイプがずれ有効率が少し低くなりましたが、その前は高い有効率が確認されています。

Q. 新型インフルエンザについて教えてください。

A. 文字どおり、従来にない新しいタイプのインフルエンザウイルスのことです。現在、毒性の強い鳥インフルエンザウイルスが、人間から人間に感染するタイプに変異する可能性が最も危惧されています。新型ウイルスに対してはだれも抗体をもっていないので、もし発生した場合、爆発的に流行すると考えられています。かつて2,000万～4,000万人の命を奪ったとされるスペインかぜも、発生した時点では「新型」だったために、あのような惨事になってしまったのです。世界各国の政府や研究者が今、抑止のための対策を築こうと努力しています。

