感染症の知識

インフルエンザ 編 －Influenza－

編集/発行
京都府丹後広域振興局健康福祉部
京都府丹後保健所　保健課
〒627-8570 京都府京丹後市峰山町丹波 855
TEL.0772-62-4312
FAX.0772-62-4368

■インフルエンザは流行するの？

季節性インフルエンザの日本での流行シーズンは、例年12月～3月でしたが、諸外国において、新型コロナウイルス感染症の流行以降、季節性インフルエンザの流行が過去と異なるタイミングで開始したという報告もあります。日本では令和６年、７年は例年より早く本格的な流行となり、１１月～１２月に流行のピークを迎えました。今後も注意が必要な感染症の１つです。

■インフルエンザウイルスの種類って？

	特　徴	種　類	流行の時期
A型	さまざまな型を持ち、大流行を起こし、しばしば変異を起こします。	H1N1：ソ連型から 2009 年発生の型へ置き換わり H3N2：香港型	12月頃から流行が始まり、1月～2月にピークを迎え、3月頃流行が終わるのが例年の傾向です。
B型	流行を起こしますが、変異は起こしません。		12月頃から流行が始まり、5月の連休頃まで散見されます。
C型	感染は少なく重要ではありません。		

※A型（2種類）、B型のウイルスがどのように流行するかは、その年によって違います。

■インフルエンザはどうやってうつるの？

	原　因	感　染　経　路
飛沫感染	咳、くしゃみ	感染した人の咳など、飛沫に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。
接触感染	咳を押さえた手や鼻水など	感染した人が咳を手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後、ドアノブなどに触れると、ウイルスが付着することがあります。 その場所を別の人が手で触れ、鼻や口を触れることにより、粘膜などを通じて体内に入り感染します。

■体内に入っていつ発症するの？

潜伏期間といい、インフルエンザの場合、1～3日です。
発症後2～5日間は咳などを通じてウイルスを排出します。

■症状が重くなりやすい人は？

・小児　・高齢者　・妊婦
・慢性閉塞性肺疾患、喘息、慢性心疾患、糖尿病などの持病のある方

■どんな症状がでるの？

発熱、頭痛、悪寒、咳、咽頭痛、鼻閉、関節痛、筋肉痛など
典型的には、突然38℃を超える高熱が3日程度続き、頭痛、筋肉痛などを伴います。解熱しても咳が続き、完全に回復するのに1～2週間かかることもあります。

■どんな検査があるの？

迅速抗原検査は約 30 分で結果が判明しますが、感度が十分高いとは言えません。感度の高い核酸増幅法は実施可能な医療機関が限られます。
近年、AI搭載の咽頭内視鏡システムも導入されてきています。
※いずれの検査でも主治医の総合的な判断が必要です。

■重症化のサインが見られたら、すぐに医療機関へ受診を！

重症化のサイン

小児では…
- □けいれんしたり呼びかけにこたえない
- □呼吸が速い、苦しそう
- □顔色が悪い（青白）
- □嘔吐や下痢が続いている
- □症状が長引いて悪化してきた

大人では…
- □呼吸困難、または息切れがある
- □胸の痛みが続いている
- □嘔吐や下痢が続いている
- □症状が長引いて悪化してきた

■インフルエンザはどうやって治すの？

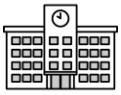
- ・対症療法：解熱剤としては、アセトアミノフェンが良いとされています。
- ・抗インフルエンザウイルス薬：発症から48時間以内が有効とされています。
- ・脱水予防：症状がある間や汗をかいた時など、こまめな水分補給が大切です。
- ・注意事項：抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無又は種類に関わらず、インフルエンザ罹患時には、異常行動例が報告されています。なお、転落等の重度の異常行動は、就学以降の小児・未成年者の男性が多く、発熱から2日以内に多いことが知られています。

◆抗インフルエンザウイルス薬

商品名（主成分）	タミフル（オセルタミビル）	ゾフルーザ（バロキサビルマルボキシル）	イナビル（ラニナミビル）	リレンザ（ザナミビル）	ラピアクタ（ペラミビル）
投与方法	経口投与		吸入投与		点滴投与
	カプセル又はドライシロップ	錠剤又は顆粒			
投与回数	2回/日を5日間	1回		2回/日を5日間	通常1回
投与対象	小児から成人まで	小児は慎重に検討	小児から成人まで		
予防投与	可能				不可

■学校の出席停止期間は？

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」が基準となっています（学校保健安全法施行規則）。



■インフルエンザにならないためには？

飛沫感染・接触感染の対策	抵抗力を上げる
●帰宅時、食事前の手洗い ●マスクの着用（咳エチケット） ●人混みをさける ●手指のアルコール消毒	●栄養バランスのよい食事 ●十分な睡眠 ●ストレス解消 ●適度な運動

その他

- ●予防接種を受ける
  - ・ワクチン接種から効果が現れるまで約2週間　・ワクチン効果の持続する期間は5か月程度
  - ・100%発病を予防するものではないが、重症化や死亡の予防に一定の効果がある。
- ●適度な温度、湿度の保持（温度：20℃前後　湿度：50～60%）
- ●冬場の換気（窓を少しだけ開けた常時換気が、室温変化を抑えられます。）

■新しいワクチン（フルミスト点鼻液）について

- ●2歳以上19歳未満が適応　●0．2mL を1回鼻腔内に噴霧
- ●従来のインフルエンザワクチンより高価な場合が多い
- ●飛沫又は接触によりワクチンウイルスの伝播の可能性がある
- ●接種を希望される場合はかかりつけ医に相談してください

（参考文献）厚生労働省健康局　結核感染症課「インフルエンザ一問一答」
厚生労働省健康局「令和7年度急性呼吸器感染症総合対策に関するQ&A」日本ワクチン産業協会「2025年予防接種に関するQ&A集」