

フルエンザと、“元スペイン風邪”のH1N1ウイルスは全く異なります。

この変異は、ウイルスが環境に適応して生き残るための方便です。例えば抗ウイルス剤に対抗するためにの変異が有名です。かつて用いていたアマンタジンという抗インフルエンザ薬は、豚など家畜の飼料に混ぜられ広く使われたため、現在ではほと

2. インフルエンザ、3つの予防

A) 予防接種（ワクチン）

10月より予防接種が始まります。例年、A型2つ、B型1つと、3つのウイルスタイプを組み合わせてワクチンは作られています。今年はH1N1（昨年の新型）、H3N2香港型亜型そしてB型が含まれています。インフルエンザは冬に流行します。夏の間はなりを潜めていますが、この間冬であるオーストラリア、ニュージーランド、南米各国で流行します。南半球に春が来ると流行が静まり、現地で流行っていたウイルスが北半球にやってきます。そして、こちらが冬になると広がります。そこで、半年前に南半球で流行しているウイルスタイプのワクチンを接種できれば予防効果が上がります。

2010年8月の時点でのオーストラリア政府の集計によると、今年のインフルエンザの66%がH1N1（新型）、18%がH3N2（A型香港）そして、B型が11%でした。このように、2010年のワクチンは南半球で流行したタイプウイルスをほとんどカバーしているため、大いに期待できそうです。

ワクチンは小児（12才以下）を除いて通常一回です。概ね接種後2週間ぐらいからひと冬効果が持続します。流行が始まる前の、12月上旬には済ませておきましょう。

B) マスクの着用

ウイルスは、ひいている人がするゴホンという咳に含まれ、次のヒトに感染します。そこで、ウイルスに罹っている人は咳やだ液を

多くのインフルエンザが遺伝子変異による耐性（抵抗力）を持っています。

2年前にタミフル抵抗性のB型ウイルスも流行しました。今年また流行ると言われているH1N1新型インフルエンザの多くは、現時点ではタミフル抵抗性をもっていないようです。

飛ばさないように、罹っていない人はウイルスを吸い込まないようにマスクを着用しましょう。

ウイルスの大きさは、マスクの目の粗さより小さいという理由から、無効だと考えている人もいますが、実際にマスクをしておくと100%ではないものの、感染防止に有効であることは周知の事実です。特別なマスクでなくても結構ですのでうつしたくない人、罹りたくない人は着用しましょう。

なお、手洗いはたしなみですが、手から感染する可能性は高くありません。あまり神経質になって石けんやアルコールで洗いすぎ、皮膚を痛めてしまつては本末転倒です。基本的に水洗いで十分です。

C) 人混みをさける

流行が始まったら、余計な人混みへ出かけることを避けましょう。学校など集団生活はやむを得ませんが、用もなくウインドウショッピングに出かけたり、カラオケボックスなど密閉された空間に入ることは避けた方が無難です。特に、受験を控えているなど、これから冬に大事なイベントが待ちうけている方はお気をつけください。



3. 罹ってしまったら

インフルエンザの疑いがある時はきちんと医療機関を受診しましょう。鼻から調べる簡易検査ではインフルエンザの7割程度しか診断できません。検査が陰性でも、医師からインフルエンザの可能性が高いと言われたら守るべき注意事項は同じです。

インフルエンザは多くの場合自然に治りますが、中途半端に治った状態では周囲にうつしてしまいます。そこで、熱が治まってから2日間は自宅にこもり、できるだけ他人との接触を断ちましょう。また、学校へ行き始めても最初の2日間は通学時や教室でマスクを着用し、咳を友達に吹きかけないようにしてください。

タミフルなど抗ウイルス剤を処方された場合は熱がなくなっても必ず最後まで飲みきりましょう。中途半端に止めてしまうと薬に抵抗力（耐性）を持ったウイルスが生じ、薬の効かないウイルス株を世間に広めかねません。最後まで飲みきって、体内のウイルスを根絶やしにすることが大切なのです。その他の薬は、飲みきる薬か、良くなったらやめて良い薬か医師に確認してきましょう。なお、薬を飲み始めて変な気分になったり、自分の意識が怪しくなった場合は必ず家族に伝え、主治医に相談してください。

4. 風邪とインフルエンザの違いは？

「風邪」はきちんとした定義が無い病気です。医学書などに「風邪症候群」と書かれているウイルス感染症による感冒症状は、医療機関に「風邪」をひいたとって来院される患者さんの一部にすぎません。それ以外の「風邪」の多くは、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎など、自分だけの問題で、人にうつらない風邪が大半です。さて、人にうつらない多く

の風邪と、インフルエンザの大きな違いは、

- ①インフルエンザは人にうつる。
- ②インフルエンザは概ね2～3日高熱が出るが、多くの風邪は高熱が出ないか出ても1日で下がる。
- ③インフルエンザは、発症が急で重い。「軽いノドの痛み、鼻水などの症状が出る潜伏期が1日程度あり、急に高熱や関節

インフルエンザと肺炎

2009年の新型インフルエンザでは強毒性のH5N1型トリインフルエンザと似た、急速なウイルス性肺炎を起こし死亡する例が取りざたされました。ところが、アメリカを含む医療事情の悪い国を除いた先進国では肺炎死はまれで、肺炎の主な原因はインフルエンザ後合併した肺炎球菌などの細菌感染でした。

80年前流行したスペイン風邪で亡くなった人の肺の標本を近年見直したところ、肺炎のほとんどが細菌性肺炎だったそうです。パンデミックも、香港風邪、アジア風邪、今回のH1N1と時代を経るごとに肺炎死が減って

きたのは、実は抗生物質の進歩と普及のお陰です。アメリカなどでは細菌性感染症が確認されないと抗生物質はもらえません。日本では細菌感染が疑わしい場合はほぼ間違いなく抗生物質が処方されます。耐性菌の問題もあるので、この善悪は単純ではありません。しかし、09年の先進各国のインフルエンザの状況を見ると、被害は日本が最も少なかったのも、ワクチンだけに頼る感染症対策だけでなく、抗ウイルス剤、二次感染症対策の抗生物質と、複合的な対策を丁寧に行うことが重要と感じました。