Health & Beauty
ヘルス&ビューティー

健康と美容 5 インフルエンザ

# 早めのワクチン接種を 重症化に要注意

例年、インフルエンザは12月から流行が始まり、1月にピークを迎え、3月に向けて終息していきます。冬場は気温が下がって湿度が低くなり、暖房が効いた室内は特に乾燥します。このような環境下では、呼吸器の粘膜の働きが弱くなり、インフルエンザウイルスに感染しやすくなるのです。

昨年は、新型インフルエンザ（A（H1N1）pdm09）が大半を占めました。では、ことしはどのような型がはやるのでしょうか。毎年、南半球で冬（日本では夏～初秋）に流行した型が日本にも反映すると言われています。ことし、南半球では昨年同様、新型インフルエンザが流行し、加えてB型に感染した人の割合が昨年と比べて増加しました。日本でも同じような傾向が考えられます。

日頃の予防を心掛け、感染する確率をなるべく低くしたいものです。予防方法として基本的には手洗い、うがい、マスク、ワクチンの接種が挙げられます。マスクはおしゃべりや咳などによる飛沫（ひまつ）感染を防ぐだけでなく、気道の乾燥を防ぎ、粘膜を守るという点でも有効です。マスクの種類は、不織布で密着度の高いものをお薦めします。ワクチンは接種後、免疫力が上がるまでに2～3週間かかるので、早めに接種してください。

高齢者や子ども、基礎疾患のある人、妊婦（後期）は重症化のリスクが高いとされています。重症化すると肺炎や、子どもの場合は脳症などの合併症が心配されますので、具合が悪くなったらすぐにかかりつけ医を受診して下さい。インフルエンザワクチンと併せて肺炎球菌ワクチンを接種することで、肺炎にかかるのを防ぐことができます。また、子どもがいる家庭ではインフルエンザが流行する時期は、朝学校へ行く前と帰ってきてからの2回熱を測ると早めに感染が確認でき、軽いうちに治療が開始できます。

インフルエンザに感染した場合、注意すべき点があります。病院で処方されるインフルエンザ治療薬は、ウイルスの増殖を抑制するだけで、感染細胞自体は殺せません。熱が下がったからといって摂取をやめてしまうと、ウイルスを再度生産する可能性があります。免疫が立ち上がるまで、治療薬を摂取してください。

取材協力◎白木 公康さん
富山大学大学院教授 医学薬学研究部 医学博士
富山市杉谷2630 富山大学医学部ウイルス学
TEL.076-434-7255

白木氏は富山化学工業（東京都）と新しいインフルエンザ治療薬「T-705」（現在、製造・販売の承認を厚生労働省に申請中）を開発。