末盛内科クリニック　第一回健康講座

『インフルエンザについて』

末盛内科クリニック

本日の内容

1、インフルエンザとは

2、予防について

3、漢方薬の有効性について

本日の内容

1、インフルエンザとは

2、予防について

3、漢方薬の有効性について

末盛内科クリニック

インフルエンザ

・インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症。

・日本では年間約1千万人が感染する。

・ウイルスにはA、B、Cの３型がある。

A型

・主に香港型（H1N1）とソ連型（H3N2）が流行を繰り返している。
・人・動物に感染
・発熱や筋肉痛など症状が強い。
・感染力が強く、重症化することも
・流行のピークは11月～３月
・遺伝子変異が起こりやすく、少しずつ変化しつつ毎年流行する

B型

・人のみに感染
・A型より症状が軽く高熱が出ないこともある。風邪と区別に苦慮
・下痢や腹痛などが起こる傾向
・２月～３月に流行

C型

・人のみに感染
・５歳以下のこどもの感染が多い
・通年で発生
・症状は普通の風邪のように軽い
・終生免疫
・感染力が弱く、流行しない

感染経路

・飛沫感染

感染者の『せき』や『くしゃみ』により飛散する、ウイルスを含んだ『飛沫』を
健康な人が口や鼻から吸い込むことで感染する。
『せき』や『くしゃみ』によって『飛沫』は1-2mの範囲にまで拡がる。
病原体は1回の『せき』『くしゃみ』の中に1-10万個含まれる。

・接触感染

感染した人の手などに付着したウイルスが物（ドアノブ、タオルなど）を
介して拡がる。

潜伏期間、症状など

・潜伏期間

１－３日　発病後３日は感染力が強いとされる

・症状

全身症状：突然の発熱（38-39℃以上）、筋肉痛、関節痛、頭痛、倦怠感

呼吸器症状：鼻閉、鼻汁、咽頭痛、咳、痰

全身症状が先行し、続いて呼吸器症状が現れる。

『かぜ』に比べて全身症状が強い。

通常発病後１週間程度で軽快する。

診断

・以前はウイルスの分離や血液検査での抗体測定で診断が行われていたが診断までに時間がかかり実用性を欠いていた。

・現在は鼻腔ぬぐい液による迅速診断キットを用いて５－１５分程度で診断が可能になった。ただし、発症早期はウイルスの量が少なく、偽陰性（本来は陽性なのに陰性となってしまうこと）となる可能性あり。

従来の迅速診断キット

富士フィルム　富士ドライケムIMMUNO　AG1

写真現像の銀増幅技術を用いることでウイルスを約100倍に増幅し、検出感度を向上。
発症早期のウイルス量が少ない段階でも検出が可能に。

合併症

・乳幼児、妊婦、高齢者、呼吸器・循環器・腎臓に慢性疾患や糖尿病などの
代謝疾患を持つ方、免疫機能の低下している方が合併症のリスクが高い。
・二次性の細菌性肺炎、心筋炎、脳炎、脳症など
・小児では中耳炎の合併や熱性けいれん、気管支喘息の誘発も

→　小児や高齢者、上記の基礎疾患を持つ方は特にワクチン接種を推奨。

インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
病原体	インフルエンザウイルス	RS、ライノ、アデノなど多様
流行時期	12月～4月（1、2月がピーク）	冬や季節の変わり目、通年
熱	突然の高熱、悪寒あり	ゆるやかな発熱
頭痛・関節痛	強い	軽い
咳・鼻水	発熱の後から	最初から
倦怠感	強い	軽い
肺炎の合併	肺炎を合併しやすい	小児や高齢者以外はまれ

治療法

・従来は対症療法が中心。1998年に初めて抗A型インフルエンザ薬として
アマンタジンが認可されたが、B型には無効で副作用が多く、薬剤耐性
ウイルスが早期に出現するため使用に注意を要した。

・2001年にノイラミニダーゼ阻害薬（リレンザ®、タミフル®）が保険収載された。
ノイラミニダーゼ阻害薬はA・Bどちらにも有効で耐性もできにくく副作用も
少ないとされており発病後２日以内に服用すれば症状の軽減、罹病期間の
短縮が期待される。

治療法

・2009年の新型インフルエンザの世界的流行をうけて

2010年１月にラピアクタ®（点滴）

１０月にイナビル®（吸入）保険収載　→　1回で治療終了可能

・2018年3月新しい作用機序の抗インフルエンザ薬、ゾフルーザ®発売。

→小児の使用経験の報告が少ない、治療中の耐性ウイルスの出現が懸念

→１２歳未満の小児への積極的な投与は推奨しないとの指針が発表。

・自然軽快する疾患でもあり抗インフルエンザ薬の投与は必須ではないが、

有熱期間の短縮や重症化予防効果はある。

抗インフルエンザ薬一覧

	タミフル®	リレンザ®	イナビル®	ラピアクタ®	ゾフルーザ®
新生児・乳児（1歳未満）	推奨 2500g未満・生後2週未満は慎重投与	推奨されない		左記3剤使用が困難な場合に考慮する	12歳未満への積極的な投与は推奨しない
幼児（1歳～4歳）	推奨	吸入困難と考える			
小児（5歳～9歳）	推奨	吸入できる場合に限る			
10歳以上	推奨	推奨			
呼吸器症状が強い・呼吸器疾患がある場合	推奨	要注意			

2019/2020シーズンのインフルエンザ治療指針より一部改変

本日の内容

1、インフルエンザとは

2、予防について

3、漢方薬の有効性について

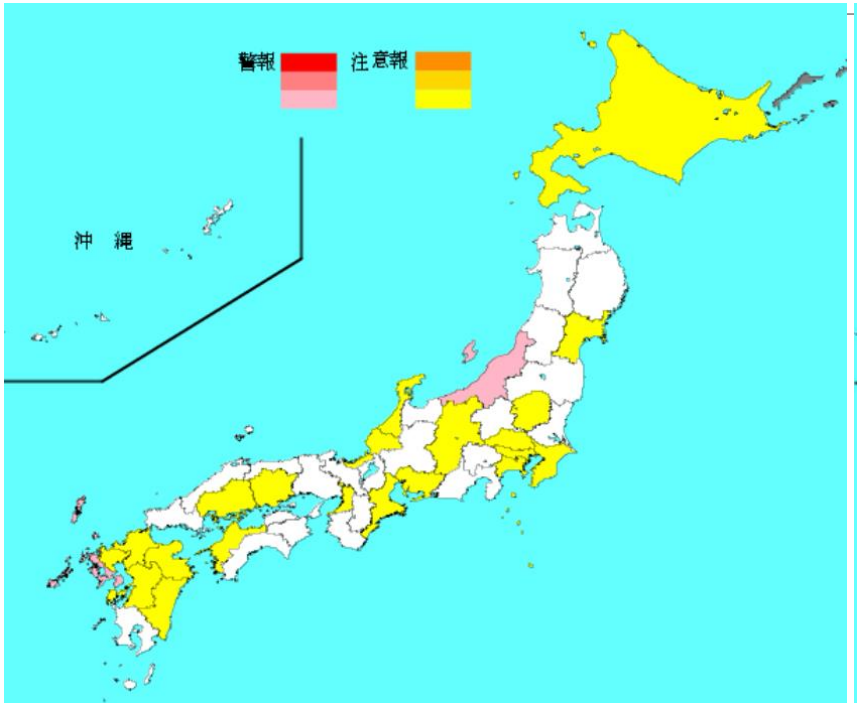
末盛内科クリニック

今年のインフルエンザの動向

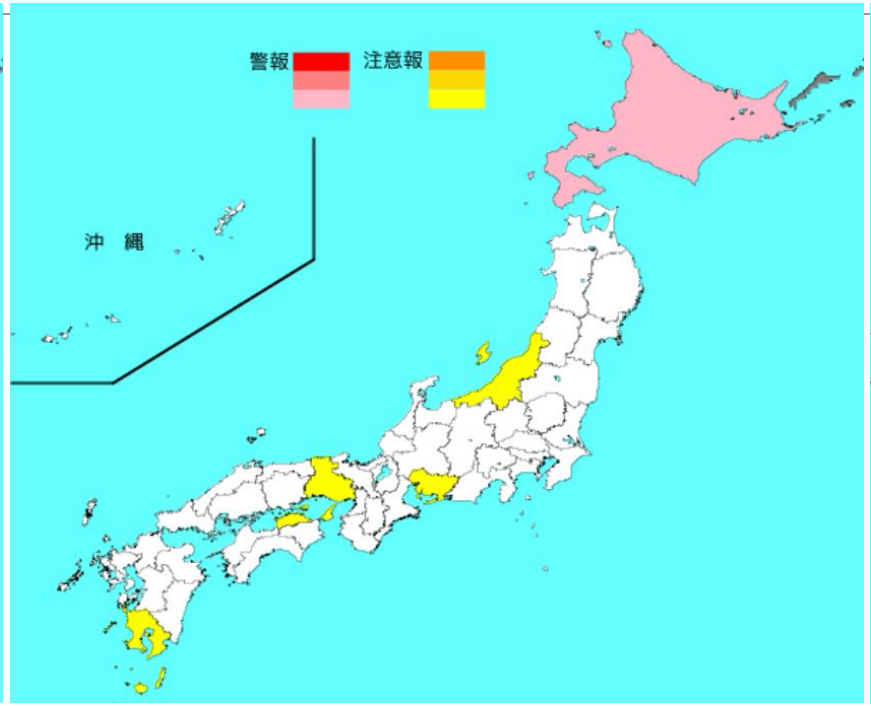
・今年は沖縄県で夏季に警報レベル（定点あたり週30人以上の報告）の
流行あり。原因は？
→海外からの持ち込み？空調の発達？

・全国的に例年より早い流行。名古屋市内でも早期の流行が予想される。

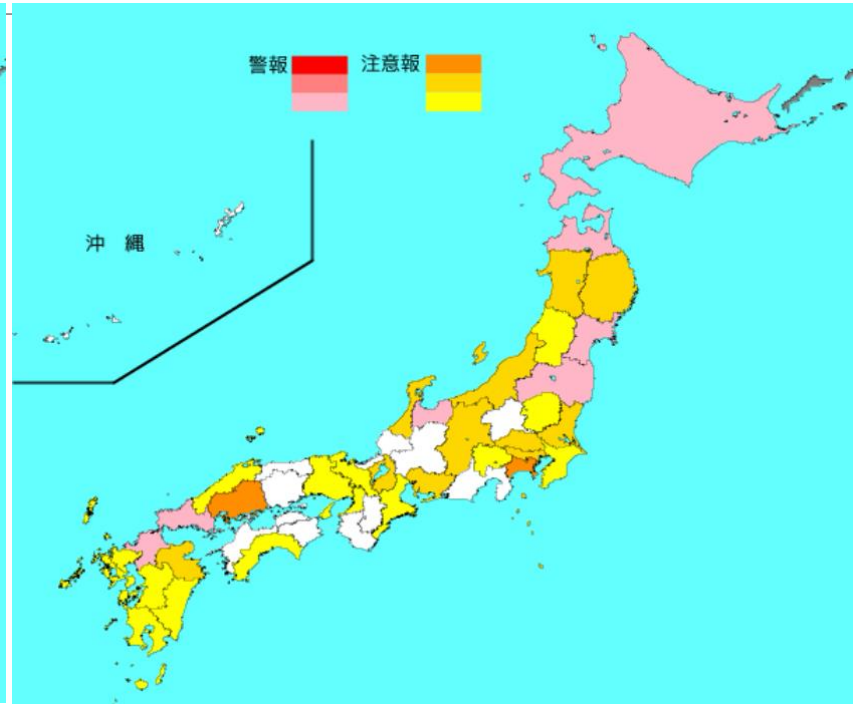
直近3年の第49週のインフルエンザ流行レベルマップ



2017年第49週（12月4日～10日）



2018年第49週（12月3日～9日）

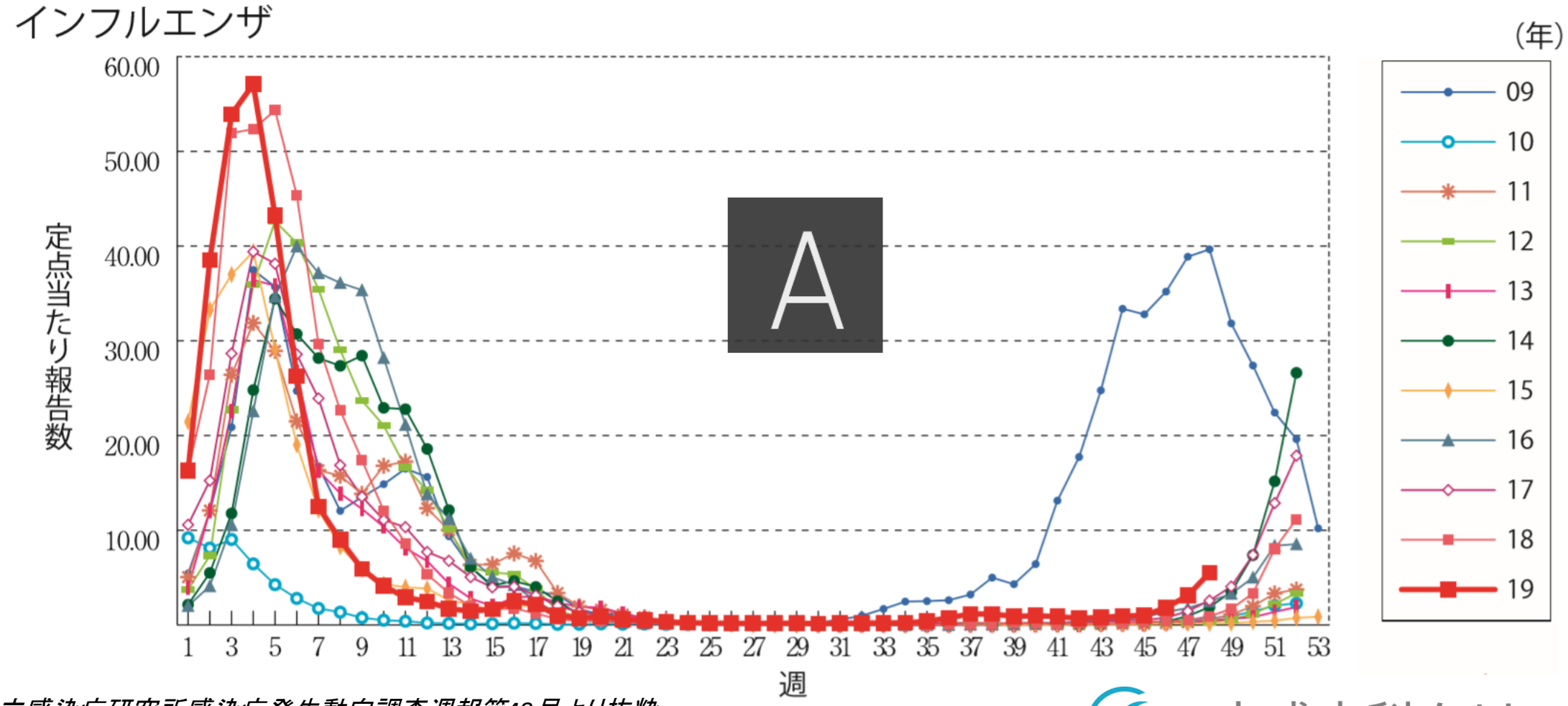


2019年第49週（12月2日～8日）

国立感染症研究所インフルエンザ流行レベルマップより抜粋

末盛内科クリニック

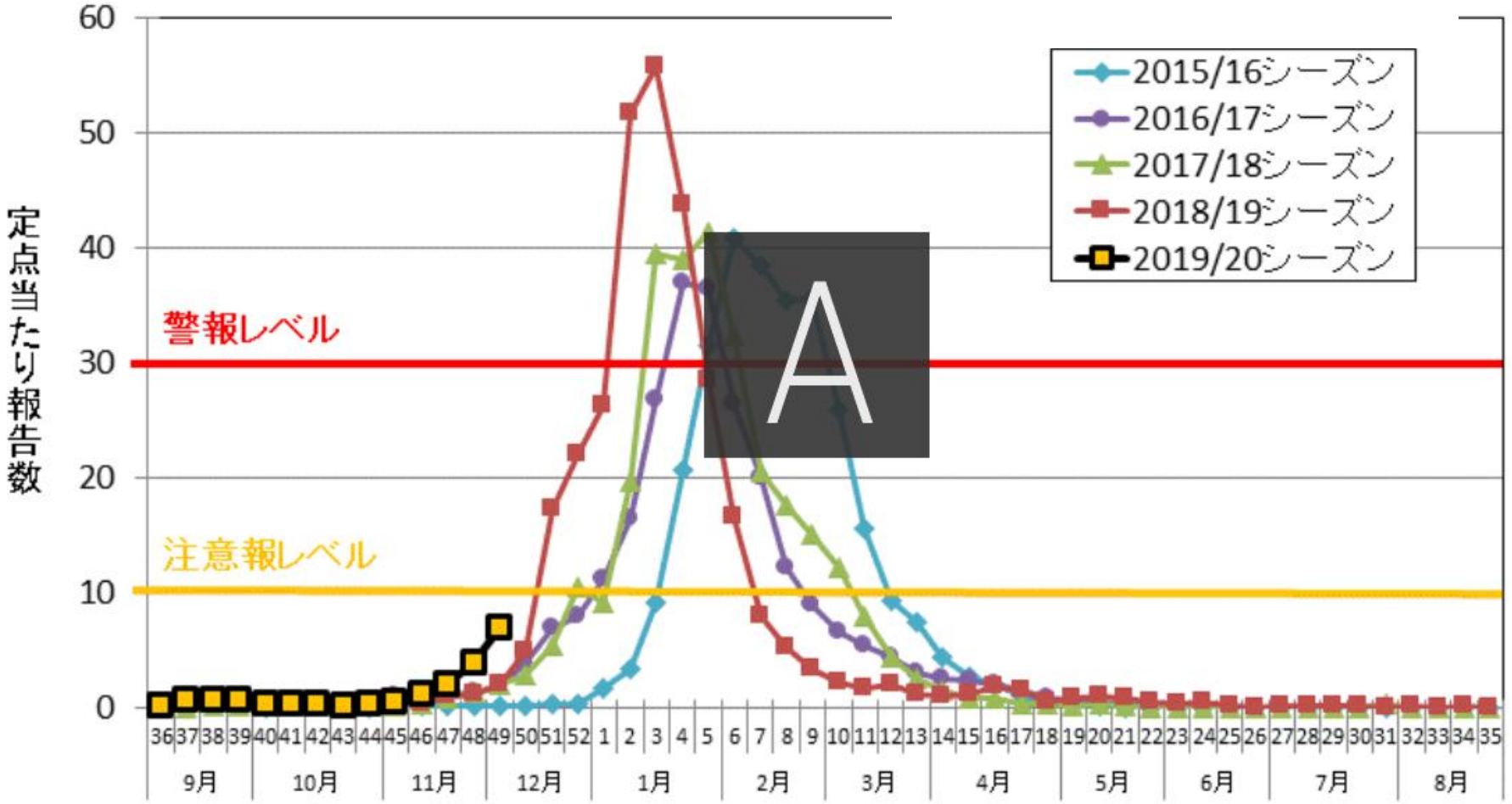
2019年全国インフルエンザ発生動向



国立感染症研究所感染症発生動向調査週報第48号より抜粋

末盛内科クリニック

2019年名古屋市インフルエンザ発生動向



名古屋市ホームページ　インフルエンザ情報より抜粋

末盛内科クリニック

インフルエンザに罹らないために

①流行前のワクチン接種
②流行期はなるべく人混みや繁華街への外出を控える
③予防のため、人に移さないために正しくマスクを着用
④外出後は正しい手洗いを
⑤十分な休養とバランスのとれた食事
⑥適度な湿度の維持

インフルエンザワクチン

・A型・B型混合の不活化ワクチン

・毎年流行が予測される株を対象に製造される。

・日本では13歳未満は1回0.5mlを2回接種

(生後6か月～3歳未満は1回0.25ml)

13歳以上は1回0.5mlを1回接種

・発症を完全に抑えることはできないが、重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されている。

インフルエンザワクチンの有効性

- 高齢者福祉施設に入居している65歳以上の高齢者を対象とした研究では34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果あり。
- 6歳未満の小児を対象とした2015/2016シーズンの研究では、発病防止に対するワクチンの有効性は60%と報告されている。

厚生労働省ホームページ　インフルエンザ　Q&Aより引用

ワクチンについてのよくある質問

・ワクチン接種後どれくらいで効果が出て、どれくらいの期間有効か

→接種後1-2週で十分な抗体が作られ、約5ヵ月間有効。

１月に流行のピークが来るため少なくとも12月中には接種を

・毎年接種するべきか

→毎年流行が予測される株をもとに製造されるため毎年接種する

のが望ましい。

ワクチンについてのよくある質問

・たまごアレルギーがある場合は接種しないほうがいいか

→ワクチンは発育鶏卵を用いて製造されるが、ワクチン自体に含まれる量はごく微量のためほとんど問題ないとされている。軽度または局所的なアレルギーのみであれば問題ないが、重度のアレルギーの場合は接種前に皮膚テストを行うことが推奨されている。

正しいマスクの着用方法

・感染予防には布製よりも不織布マスクがよい。

○

△

×

末盛内科クリニック

正しい手洗いの方法

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

厚生労働省ホームページ　インフルエンザ対策　手洗いポスターから引用

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲をのばすようにこすります。

指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。

親指と手のひらをねじり洗いします。

手首も忘れずに洗います。

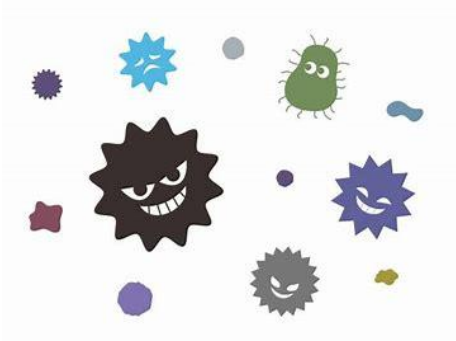
石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

末盛内科クリニック

予防のための温度・湿度管理

・インフルエンザウイルスは温度22度以上、湿度50％以上で
　生存率の減少が報告されている。
・湿度20％程度だと60％程度のウイルスが生存できてしまう。

→冬に流行しやすい理由は寒冷・乾燥の環境が整っているから



末盛内科クリニック

本日の内容

1、インフルエンザとは

2、予防について

3、漢方薬の有効性について

漢方薬のインフルエンザ予防効果

・体力を増強したり体質改善に用いられる、いわゆる『補剤』が
　インフルエンザの予防に有効であるという報告が多数ある。
・代表的な方剤として『補中益気湯』を用いた報告が多い。
・その他『十全大補湯』、『人参養栄湯』を用いた報告もある。

まとめ

・まずは予防が大事です。正しい知識をもって、正しい方法で。

・インフルエンザかも、という時は早めの医療機関の受診を！

（特に高齢者、小児、基礎疾患をお持ちの方）

・ワクチンは１２月中に接種しましょう。

・漢方薬については個々の体質によって合うものが異なるため、

ご希望の方はぜひ一度ご相談ください。