健康Q&A

Q インフルエンザは普通のかぜとどう違うの？

監修
川崎医科大学附属川崎病院 副院長
内科　沖本 二郎 部長
岡山市北区中山下2-1-80
TEL.086-225-2111

A 発熱や全身症状が突然表れるのがインフルエンザの特徴

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。それに対してかぜ（かぜ症候群）は、ライノウイルスをはじめとするウイルス感染によって、鼻やのど、気管支に急性炎症を起こす疾患の総称です。

かぜの症状は一般的に軽度で、のどの痛みや鼻汁、せき、くしゃみなどが中心です。一方インフルエンザは、比較的急速に38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みといった全身症状が強く表れます。1年を通して見られるかぜに対して、12～3月にかけて多く見られ、1～2月に最も患者数が多くなっているのもインフルエンザの特徴です。

インフルエンザには、A、B、Cの型による分け方のほか、毎年冬季に流行する「季節性」と新しく発生した「新型」という分け方もあります。「新型インフルエンザ」は、これまでに表れたことがなく、ほとんどの人が免疫を持っていないことで、世界的な大流行が懸念されるため、近年、話題となっているのです。「季節性」と「新型」はウイルスの型以外に見分け方はありません。

いずれにしても、急速に発熱などの症状が表れた時は、事前に連絡をしたうえで、かかりつけ医を受診しましょう。

治療 インフルエンザ治療の基本は安静と十分な睡眠

インフルエンザの治療は、安静にして睡眠を十分にとり、高熱による脱水症状を防ぐために水分を補給するという、一般療法（生活療法）が基本です。

もうひとつは薬物療法で、さまざまな症状を和らげるための薬を用いる「対症療法」と、抗インフルエンザウイルス薬を使う「原因療法」に分けられます。抗インフルエンザウイルス薬は、ウイルスの増殖を抑えて全身への感染を防ぐ薬です。インフルエンザウイルスの増殖がピークを迎える48時間以内に服用しなければ効果が表れにくいため、発症後できるだけ早く服用を開始することが重要です。

そうした治療によって熱が下がったとしても、体内のウイルスがすぐになくなるわけではないので、最後まできちんと薬を使い切ることが大切です。

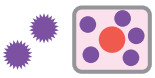
ワクチン

ウイルスが入れない

インフルエンザのウイルスが細胞に入るのを防ぎます

抗インフルエンザ薬

ウイルスが出られない



細胞内で増えたウイルスが外に出るのを防ぎます

看病 家庭内での感染を広げないことが大切

インフルエンザの患者を自宅で看病する場合は、なるべくほかの家族とは別の個室で静養させましょう。その部屋は、空気中のウイルス濃度を低くするために換気をよくし、乾燥を避けるために加湿器などで湿度を50～60%に保つことが大切です。

感染を家庭内で広げないためには、看病する人もされる人もマスクをつけ、看病後にはうがいや手洗いを徹底することが重要です。また、看病する際にはビニール手袋をつけ、使用した手袋はすぐに密閉した状態で捨てましょう。

興味深いことに、インフルエンザの感染を防ぐ基本は、大正時代のかぜ予防とほぼ変わっていないのです。

流感豫防
（局生衛省務内）
一、近寄るな――咳する人に
二、鼻口を覆へ――他の爲にも身の爲にも
三、豫防注射を――轉ばぬ先に
四、含嗽せよ――朝な夕なに

大正9年に
内務省衛生局長名で配布された
かぜ予防心得の標語