ほけんだより 12月

平成26年12月 No.128
広島市立己斐上中学校
保健室 林谷洋子

インフルエンザに注意

今年は全国的にインフルエンザの発生が例年より早くなっています。広島県内でも昨年より1か月早く10月下旬にインフルエンザとみられる集団かぜの発生があり、市内では患者からインフルエンザウイルスが検出されています。日ごとに患者数が増え12月初旬には流行期に入るのではないかとみられています。

インフルエンザウイルス

人の咳や手指、空気中などから鼻やのどの粘膜の細胞にとりついて細胞の中で増殖する。

直径1万分の1ミリで細菌よりずっと小さい。
細菌のように自己増殖はできず生きた細胞の中でのみ増える。空気中や土の中などでは増えない。

近年国内で流行しているインフルエンザウイルスはA(H1N1)亜型とA(H3N2)亜型(いわゆる香港型)、B型の3種類です。

このうちA(H1N1)型は2009年に発生し、大流行した新型インフルエンザと同じものです。2009年(平成21年)より前に季節性として発生していたいわゆるA/ソ連型はインフルエンザ(H1N1)2009ウイルス(当時の新型インフルエンザウイルス)の発生後はほとんど姿を消しました。

インフルエンザウイルスにはこのほかにC型があります。C型は症状が通常のかぜと同じくらいでほとんど流行しません。一度C型にかかると免疫は一生継続するといわれています。4歳以下の幼児に感染しやすく、おとなはほとんど感染しません。軽い鼻かぜだと思うくらいで、知らないうちに感染している人がほとんどです。

インフルエンザを予防しよう

A型にしろ B型にしろ
かからないことが大切

☆ 手洗い うがい 咳エチケット

かからない うつさない

咳エチケット

インフルエンザは主に咳やくしゃみの際に口から出る小さな水滴(飛沫)によって感染します。(飛沫感染)そのため飛沫を浴びないようにすれば感染の機会はかなり減少します。

インフルエンザに感染していても症状の出ない人や普通のかぜだと思っている人もいます。したがってインフルエンザを予防するためには、下記のことが大切です。

(1) 日ごろからせきやくしゃみを他の人に向けてしない。
(2) せきやくしゃみが出るときにはマスクをする。
(3) 手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う。

インフルエンザの種類と特徴

		A型インフルエンザ	B型インフルエンザ
種類		よく流行するのは、H3N2(香港型)とH1N1(インフルエンザ(H1N1)2009と同じ)最近ヒトへの感染が報告されている鳥インフルエンザ(H5N1, H7N9)もA型	1種類のみ。しかし毎年少しずつ抗原性が変化している。
流行の特徴		毎年流行するほか全国的な大流行を起こす。ときに、世界的な流行となる。ヒト・トリ・ブタなどの間で感染する。12月～1月に流行する	A型に比べて流行の規模は小さい。全国的な流行はまれで地域的に流行する。ヒトからヒトのみに感染する。2月から春先にかけて流行することが多い。
病気の特徴	潜伏期	通常 1日～3日間	
	感染力	発症前日から発症後3日ほどは感染力が特に強いとされる。3～7日間はウイルスを排出するといわれている ⟶ ウイルスを排出している間は要注意	
	発熱	A・B型とも急激な高熱で発症する。38～39℃の高熱で、それ以上のときもある。適切に治療すれば1日で解熱する。	適切に治療してもA型より発熱期間が長く1.5～2日間。一度熱が下がった後、再び発熱することがある。
	症状	典型的には高熱・のど痛・頭痛・手足や腰の痛み、強いけんたい感(だるさ)で発症。少し遅れてせき、鼻水が出る。B型より症状が強い場合が多い。	基本的にはA型と同じだが、腹痛おうと(吐く)など胃腸症状を伴うことが多い。

インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種を受ける予定の人は流行する前になるべく早く接種しましょう。接種してから効果が出るまでに2週間ほどかかります。12月中旬までには接種することが望ましいといわれています。(13歳未満は2～4週間間隔で2回接種)

予防効果は約5か月続くといわれています。インフルエンザ予防接種は完全にインフルエンザを予防できるわけではありませんがある程度の発病を防ぎまたたとえかかっても症状が重くなることを防ぐ効果があるといわれています。

ほけんだより 12月 ②

平成26年12月 No.129
広島市立己斐上中学校
保健室 森谷洋子

いよいよ 平成26年（2014年）も 残り少なくなりました。今年は どんな年でしたか。楽しいことがたくさんありましたか。

暖冬になるといわれていたのに 各地で大雪による被害が出ています。これから先も 晴れた日が例年より少なく 寒い冬になるのでは…。寒さに負けず 元気で過ごしましょう。

前回 インフルエンザウイルスについてお知らせしました。今年は 今まであまり聞いたことのなかった感染症が 大きなニュースとなりました。今回は いろいろな感染症についてです。

デング熱

デングウイルスが感染して起こる感染症です。主に熱帯や亜熱帯地域で見られ 海外で感染する例が多いのですが 今年8月以降 海外渡航歴のない人が国内で感染した例が 東京都内を中心に多数報告されました。

ウイルスは 蚊（日本では ヒトスジシマカ）が媒介し、ヒトからヒトへ直接感染することはありません。

感染すると 2日～2週間ぐらいの潜伏期を経て発症します。突然の高熱に続いて 頭痛 筋肉や関節の痛み 皮ふの発疹などの症状が現われますが、およそ1週間で回復します。

ヒトスジシマカの活動時期は 5月中旬から10月下旬ごろまでで 蚊は冬を越えて生息できません。卵を介してウイルスが次世代の蚊に伝わることも報告されていません。

エボラ出血熱

エボラウイルスに感染して起こる感染症です。1970年代以降、中央アフリカ諸国でしばしば流行が確認されていましたが 2014年3月以降 西アフリカ諸国で流行し 11月中旬までに患者数は約15000人、死者数は約5000人といわれています。

ウイルスは オオコウモリが持っていて 野生動物に感染し それらに触れたり 食べたりしたことでヒトに感染したと考えられています。

感染の危険があるのは 患者の血液やおうと物、排泄物などに直接触れ 傷口や粘膜からウイルスが侵入した場合だけで 咳やくしゃみなどから空気感染することはありません。

感染すると 2～3週間の潜伏期を経て発症します。突然の発熱 頭痛、倦怠感（だるい）、筋肉痛、のどの痛みに続いて おうとや下痢、出血などの症状が起こります。

インフルエンザなど いろいろな 感染症を予防しよう

ウイルスや細菌は こんな方法で感染します

飛沫感染

感染している人が くしゃみや咳などをしたとき

ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る → まわりの人の鼻やのどにくっついて感染

飛沫感染する病気

かぜ症候群（かぜ）・インフルエンザ・風疹（三日ばしか）・流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・溶連菌感染症・百日咳など

空気感染

ウイルスや細菌が 空気中を漂っているとき

ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている → 呼吸によって吸い込まれて感染

空気感染する病気

麻疹（はしか） 水痘（みずぼうそう） 結核 ノロウイルスによる感染性胃腸炎（乾燥したおうと物から）など

接触感染

ウイルスや細菌に 直接触れたとき

直接接触	間接接触
感染している人の皮膚や血液・体液	ウイルスや細菌がくっついている物

接触感染する病気

《直接》性感染症 水痘（みずぼうそう） ヘルペス

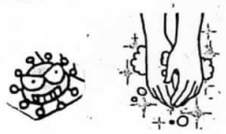
《間接》ノロウイルス、ロタウイルスによる感染性胃腸炎 インフルエンザなど

予防するには

習慣にしましょう　感染症予防の基本です

手洗い

石けんと流水で 指や爪の間までていねいに洗う。



咳エチケット

咳・くしゃみをするときは腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて 他人から顔をそむけ1m以上離れる。

マスク

鼻の形にフィットさせ あごまでしっかりおおうようにつける。

予防接種

発病の可能性を低くし、もし発病した場合も重症化を防ぐ効果が期待できる。

エイズ ―― 12月1日は『世界エイズデー』 "World AIDS Day"

今年のテーマ「AIDS IS NOT OVER ～まだ終わっていない～」

HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染して起こる感染症です。最近 あまり報道されなくなりましたが 2013年末の患者数は世界で3500万人と推定されています。日本では 2013年の1年間に新たにHIVに感染した人は1106人で 10年前の1.7倍に増えています。1日あたり約3人が感染しています。主に性的接触で感染し 体の抵抗力を司るリンパ球に侵入し、増殖して 免疫力を低下させ 弱い病原体による症状が現れてきます。これがエイズ発症です。今は、発症を遅らせるよい薬ができています。日本での問題は 20～30代の若い人に感染者が多いことと 検査を受ける人が少なく 治療の開始が遅れることが多いことです。エイズについてくわしく知りたい人は 保健室に来てください。

参考：健2014年12月号
日本学校保健研修社
厚生労働省ホームページ