Pharmarise HOLDINGS
2023年 12月号 月刊
Pharmacy Press
薬局新聞
12
2023 December
季節の話題

今年のインフルエンザを乗り切りましょう

今年も12月になり、冬らしい気候になってきました。例年なら冬になるとインフルエンザなどのウイルス感染症が増えてきますが、今年は早い時期からインフルエンザの患者さんが増えてきています。

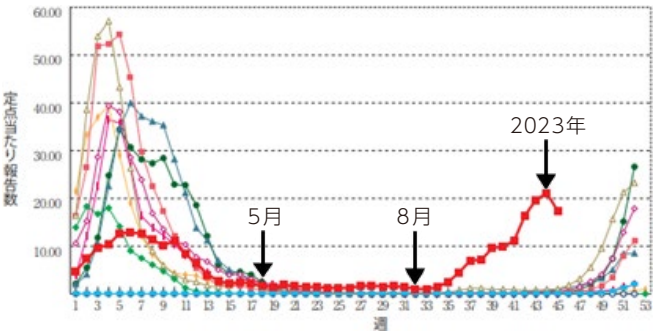
インフルエンザは突然の発熱、咳嗽（通常乾性咳嗽）、頭痛、筋肉痛および関節痛、激しい倦怠感、咽頭痛鼻汁などの症状が現れるのが特徴です。

今年5月に新型コロナウイルス感染症は5類感染症となりました。

コロナ禍では、感染予防によって、ウイルスに接触している時間が少なくなっていたため、インフルエンザの罹患率が減少していましたが、生活環境の変化に伴って今年は8月から増加しています。

インフルエンザ罹患率（10年間の推移）

引用（国立感染症研究所）



これからインフルエンザが猛威を奮う時期が来て、さらに患者が増えると予想されます。

国もインフルエンザが流行すると予想して、ワクチン供給予定量について通常年の使用量を超える量が準備され、また抗インフルエンザウイルス薬の供給予定量は約2,145万人分で昨シーズンの供給量の5倍も準備がされています。

この時期を乗り切るためになぜインフルエンザが流行るのかを知り、対策をしましょう。

冬にインフルエンザが流行りやすい要因

冬にインフルエンザが流行するのは、夏季に比べて湿度が下がり、のどや鼻の粘膜が乾燥し、免疫機能が低下してしまうためです。

冬は厚着による体温調節を行っていますが、夏ほど汗をかいている自覚が薄く、いつの間にか水分が不足し、乾燥による免疫低下を起こしやすい状態になってしまいます。更に、湿度が下がることで、ウイルスが空気中に舞い上がっている時間が長くなることも影響します。

湿度60%に比べ湿度30%では約2倍も遠くにウイルスは飛んでいき、舞っている時間も長くなります。

感染者と十分な距離があるから感染しないというわけではなく、注意が必要です。

※インフルエンザウイルスの至適湿度は15-40%

感染予防のための意識と対策

ウイルスは低温・乾燥した空気中で感染しやすく、体内などで増殖する事で発症します。つまり感染しただけでは発症しません。

空気を乾燥させないために加湿を行い、体の抵抗力を落とさないために定期的な水分補給を行うことでインフルエンザの発症を減らすことができます。

また、インフルエンザワクチンの接種も対策としては有効です。免疫機能を活性化させ、発症を予防します。

実際に国のデータでは「ワクチンを接種しなかった方の発病率３０%(30／100人)、ワクチンを接種した方の発病率１２%(24／200人)」という結果があります。ワクチンを接種していても発症するブレイクスルー感染もありますが、その場合でも重症化しにくくなるメリットがあります。

インフルエンザに罹らない為に、ワクチン接種や感染予防で乗り切りましょう。

【参 考】
・厚生労働省e-ヘルスネット　・厚生労働省ホームページより一部引用　・健栄製薬株式会社
インフルエンザ罹患率　10年間の推移のグラフは　国立感染症研究所　Infectious Diseases Weekly Report Japan 2023年 第45週（11月6日～ 11月12日）：通巻第25巻 第45号
idwr2023_45 (niid.go.jp)のグラフを加工しファーマライズ株式会社作成し2023年11月29日利用