

10月に入り、秋の気配が高まってきました。

既にインフルエンザの予防注射を接種された方もいらっしゃると思いますが、今年の冬は新型コロナウイルス感染拡大下でのインフルエンザ罹患が心配されます。そこで豊友会だより第66号に掲載するQ&Aの記事を、発行に先立ちHPに掲載して疾患や病状の違いをご紹介します。感染予防の参考としていただければ幸いです。

2020年10月14日

<豊友会だより編集担当>

Q：冬に罹りやすい病気

これから冬に向かうと心配なのは風邪やインフルエンザに罹ることですが、新型コロナウイルスへの感染も不安です。そこで、それぞれの症状の違いや罹らないように注意することを教えてください。

なかなか新型コロナウイルス感染が収束しないなか、冬になると似たような症状の風邪やインフルエンザが流行してきます。今回は、この3者についてのお話しです。

1. 【風邪】

新型コロナとインフルエンザは感染するウイルスの名称が診断名になっていますが、風邪は鼻や喉（上気道といいます）に症状を起こす疾患の総称で、原因となるウイルスにはアデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルス、コロナウイルスなど種々のものがあり、症状も様々です。上気道に感染しますので、鼻閉・鼻汁・咽頭痛が主な症状で、咳・発熱・頭痛も生じますが、軽いものが多く7-10日でほとんど改善します。

2. 【インフルエンザ】

A型B型（C型人には感染せず）があります。表面に出ている抗原の違いで分類されており、A型には15種類のヘマグルチニン抗原（HA）と9種類のノイラミニダーゼ抗原（NA）があり、この組み合わせで何種類ものインフルエンザウイルスが出現します。H1N1やH3N2などという言葉をお聞きしますね。ワクチンは春に大陸の鳥や豚などに流行しているタイプを調べ、今年流行しそうなタイプを割り出し作られます。B型は単一の表面抗原で亜型は少ない。飛沫感染・接触感染で、主に上気道に感染します。潜伏期間は1-4日（平均2日）。数時間単位で非常に急速に発症するのが特徴です。突然の38-40度の発熱・悪寒・筋肉関節痛などの全身症状および咽頭痛や鼻症状が主で、3-5日で解熱します。時に気管支や肺まで感染し咳・痰・肺炎などを発症します。

ワクチンは、感染頻度を減少させ、たとえ感染しても軽症で経過させる効果があります。この効果は接種後2週間目から出現し約5カ月持続しますので、一般に流行が12月から3月ということ考えると12月中旬までに接種することをお勧めします。特に高齢者、呼吸器疾患患者、免疫機能低下者、妊婦は、感染すると重症化しやすいので積極的に受けてください。

3. 【新型コロナウイルス（COVID-19）】

潜伏期 1-14 日（平均 5 日）で、上気道・下気道に感染します。軽症から重症まであり、軽症では発症 7 日目頃から改善、重症ではこの頃から肺炎症状が悪化するといわれています。初期症状は、上記いずれとも類似しており、鑑別が困難です。話題になった味覚嗅覚障害もいずれの疾患でも出る可能性があります。ただ息苦しさ・呼吸困難はかなり特徴的です。

発熱・だるさが長く続く場合や息苦しさがある場合には PCR 検査を受けてください。

4. 【感染予防策】

いずれの疾患も同じで、三密を避けマスク、手洗い、換気を行う事、そして何よりも、食事・運動・睡眠をしっかり行い、ウイルスに負けない体力をつけることが大切です。

【統括産業医 森 眞由美】