

急に寒くなってきましたが、寒くなってくると毎年風邪の心配が出てきますね。ここ数年はコロナ感染の心配がメインでしたが、感染対策も緩んできた中、従来の風邪やインフルエンザ感染の心配が出てきました。インフルエンザのひさしぶりの、そして「大」流行が言われているので、そのことについて少し詳しくお伝えしたいと思います。

1. 2022-2023年シーズンは、インフルエンザの流行の可能性が大きいです

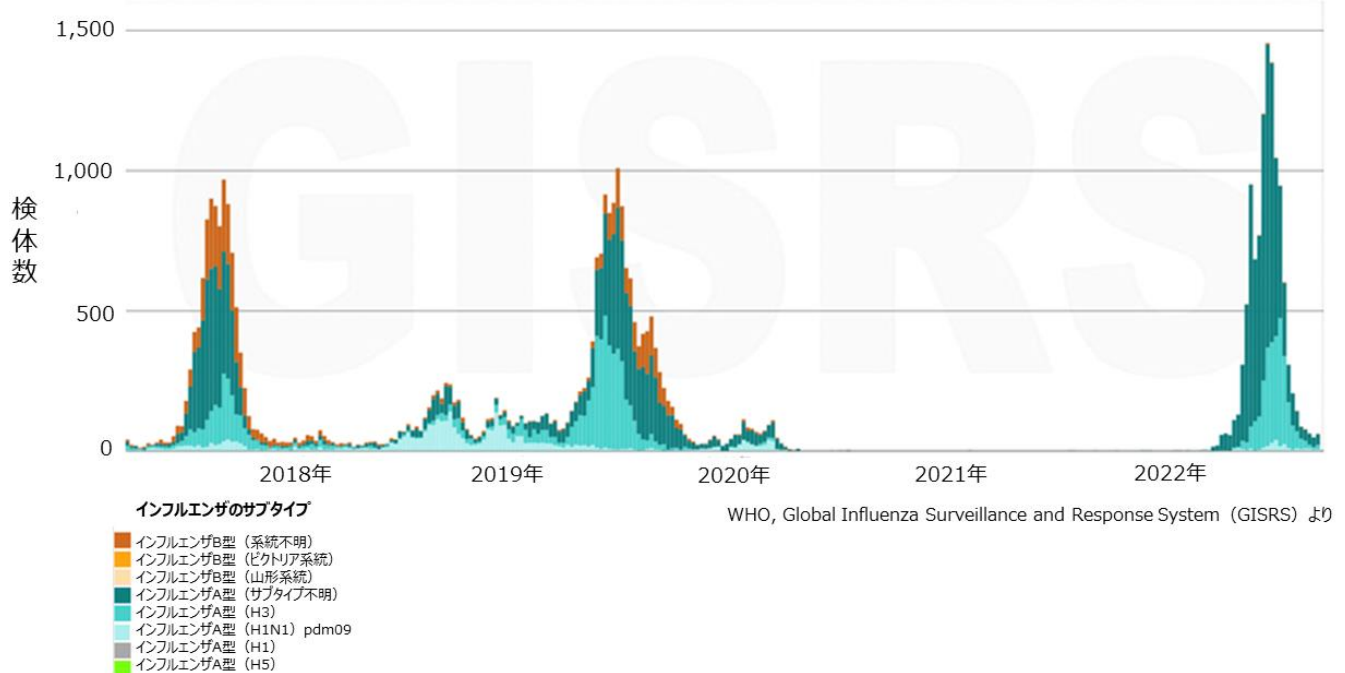
北半球の冬季のインフルエンザ流行の予測をするうえで、南半球の状況は参考になります。オーストラリア政府は定期的にインフルエンザの発症状況を報告しています⁵⁾が、2020年および2021年は、わが国同様、インフルエンザ患者は極めて少数でした。しかしながら、2022年は4月後半から報告数が増加し、例年を超えるレベルの患者数となっており、医療の逼迫が問題となっています。今後、海外からの入国が緩和され人的交流が増加すれば、国内へウイルスも持ち込まれると考えられ、わが国においても、今秋から冬には、同様の流行が起こる可能性があります。

一方、過去2年間、国内での流行がなかったために、社会全体のインフルエンザに対する**集団免疫が低下**していると考えられます。そのため、一旦感染がおこると、特に小児を中心に社会全体として大きな流行となるおそれがあります。また、**今年は、RSウイルスや手足口病などコロナ以外のウイルス感染症も増えたことからインフルエンザの増加の可能性**が指摘されています。

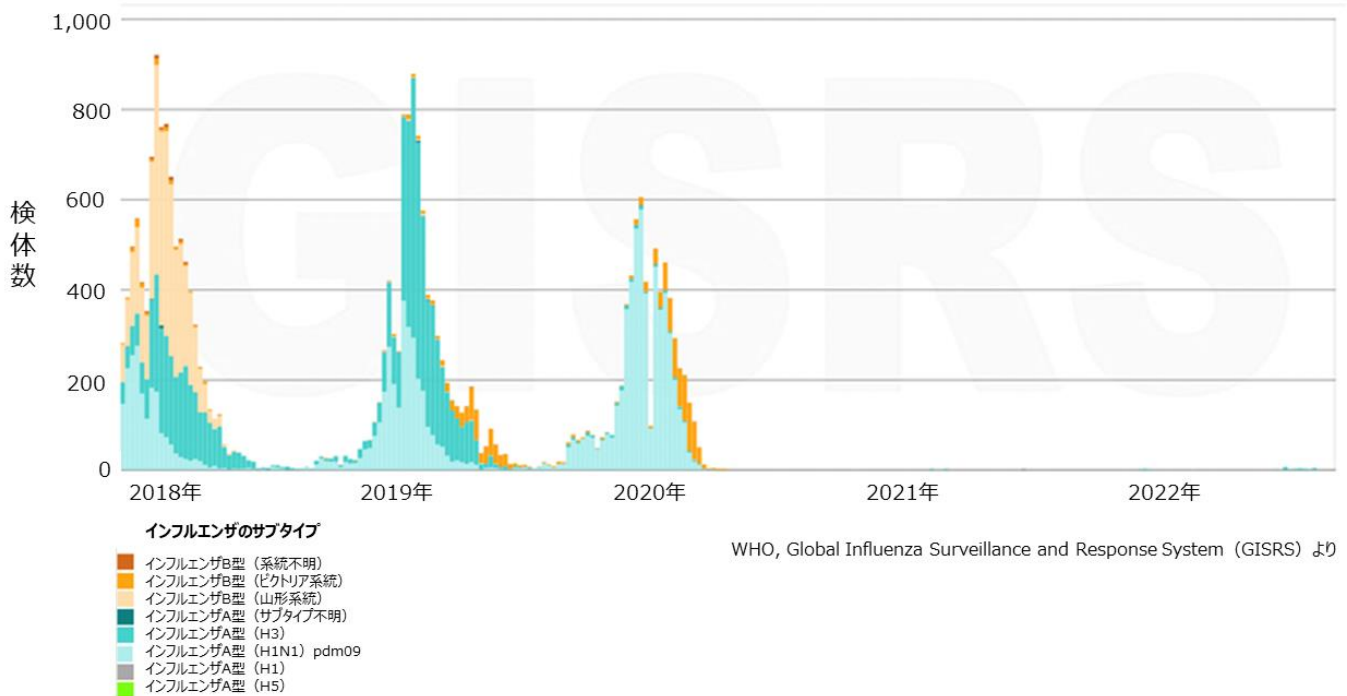
このようななかで、6月22日、東京都内の小学校において、2年3か月ぶりにインフルエンザによる学年閉鎖が発表されました⁶⁾。冬季のシーズンに入る前に、このような**季節外れの流行**が起こる可能性もあります。

オーストラリアのインフルエンザ流行の年次推移

期間：2017年4月1日～2022年9月18日



日本のインフルエンザ流行の年次推移



2. A 香港型の流行が予想されます

2021-2022 年には、欧米では、インフルエンザウイルスのタイプのうち、主として A 香港型と呼ばれるウイルスによる流行がみられています。中国でも、今年になって A 香港型が増加しています⁴⁾。また、オーストラリアで本年度に検出されたインフルエンザウイルスの型が判明したもののうち、約 80%が A 香港型でした。そのため、今シーズンは、わが国でも A 香港型の流行が主体となる可能性があります。A 香港型が流行すると、インフルエンザによる死亡や入院が増加することが知られているので、特に警戒が必要となります。

3. 今季もインフルエンザワクチン接種を推奨します

インフルエンザワクチンには、4 種類(A 型 2 種類、B 型 2 種類)のウイルス型が含まれており、A 香港型もそのうちの一つです。一般に、ワクチンは、発症予防効果とともに重症化防止効果が期待できます。欧州からの報告では、65 歳以上の高齢者において、ワクチンを接種した場合は、接種しなかった場合に比べて、A 香港型感染による入院を抑制したと報告されています。

また、わが国においては COVID-19 の発症者は再増加が続いています。そのような中で、ワクチンで予防できる疾患についてはできるだけ接種を行い、医療機関への受診を抑制して医療現場の負担を軽減することも重要です。

インフルエンザワクチンの効果が持続する期間は接種後 2 週間から 5 か月といわれています。今接種しておけば、寒くなりだしてから 3 月まで効果が期待されます。ぜひ 11 月中に接種してください。

4. ワクチン接種が是非必要な人

ワクチン接種が是非必要な人は、65 歳以上の高齢者、5 歳未満のお子さん、そして年齢には関係なく、心臓や肺などに慢性の持病のある方、悪性腫瘍で治療中の方、高度の肥満の方です。また、これらの方と一緒に生活されておられる方、学校や職場で人との接触の多い方も積極的に受けて頂きたいと思います。

65 歳以上の高齢の方は、インフルエンザから肺炎を起こすリスクが高いですし、忘れてはいけないのが、小さなお子さんです。インフルエンザが流行すると、たくさんのお子さんが高熱を出して、救急外来を受診します。中には、気管支炎、

肺炎、熱性痙攣などで入院することもあり、稀にインフルエンザ脳症をおこすこともあります。最近 2 年間、インフルエンザが流行しなかったことで、特に小さなお子さんでは免疫が低下していると思われ、ワクチン接種はとて重要となります。

小児ではインフルエンザワクチン、コロナワクチン以外に多くのワクチンを接種する機会があります。今回認められた新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種や短間隔での接種を有効活用した接種スケジュールを計画してお子さんを守ってあげましょう。

5. 例年通りのインフルエンザ対策が必要です

今季は、発熱された患者さんでは、ワクチン接種歴に関わらず COVID-19 とインフルエンザを見分けることが重要となります。また両者が合併して重症になる場合もあります。したがって、発熱者では両方のウイルスに対する検査が必要となることがありますので、医療機関の受診をお勧めします。

インフルエンザと診断されたときは、抗ウイルス薬による治療を検討することとなります。抗ウイルス薬は、インフルエンザの重症化、死亡を抑制します。高齢者、小さなお子さんなど重症化のリスクのある方は当然治療の対象となりますが、リスクを持たない健康な人でも重症化することはあり、その予測は困難です。

インフルエンザに対しては、他の呼吸器感染症と同様に、一般的な予防も大切です。手洗い、マスク、咳エチケットを普段から心がけることが重要です⁷⁾。

インフルエンザ感染については、毎年寒くなると意識なさっていたとは思いますが。その感染対策の意識を忘れず、しっかり予防していきましょう！

** 参考まで **

コロナ感染後に多い喉のいたみ。上咽頭(喉ちんこの裏、鼻の奥に続く部分)の炎症が長引くことが原因と言われています。それに対して、EAT という治療法が効果がある、と言われています。今までも慢性上咽頭炎の治療として行われてきたものなのですが、具体的には0.5%~1%の塩化亜鉛溶液を染み込ませた綿棒を鼻や喉から挿入し、上咽頭をこする、というものです。

実際風邪の後の喉のイガイガが続く方などにこの治療法を使って良くなる、という経験は私にもあり、症状が続く方は耳鼻科などで施行していただければ良いと思います。