



インフルエンザ予防

- 1 今年もそろそろ…
- 2 予防接種の効果
- 3 清潔すぎてもダメ？

1 今年もそろそろ…

10月は、インフルエンザを意識し始めなくてはならない時期です。

インフルエンザは12月上旬ころからウイルスが流行し始め、1月上旬に流行のピークを迎えます。

ご存じとは思いますが、インフルエンザの特徴は38℃以上の急な発熱です。咳、鼻水、喉の痛みなど普通の風邪の症状の他に、筋肉痛や頭痛などの全身の症状が続きます。

インフルエンザで怖いのは重症化で、気管支炎、肺炎やインフルエンザ脳症などを併発・重症化させます。特に、高齢で体力の弱っている方は肺炎を併発・重症化しやすく、死にいたることもあります。インフルエンザ脳症も毎年数百人がかかり、なかには後遺症が残ったり、不幸にも命を落としてしまったりする方もいます。

2 予防接種の効果

さて、インフルエンザの感染を防ぐには予防接種が効果的であると認識されていますが、インフルエンザ予防接種は感染を完全に防ぐものではありません。ただ、予防接種によってインフルエンザウイルスに対する抗体が体内に作られ、発症後の肺炎や脳症などへの重

症化を防ぐ効果があります。厚生労働省によれば、ワクチン接種を受けた高齢者は死亡の危険が5分の1に、入院の危険が半数程度まで減少することが期待できるとされています。

接種のあと2週間を過ぎたころから効果が発揮され始め、その効果は4～5か月続きます。乳幼児は、免疫を作る能力が弱いので、2回の接種が勧められています。10月中に第一回、4週間あけて11月中に二回目の接種という具合です。

予防接種によって重症化を防ぐことも重要ですが、言うまでもなく感染を防ぐことはさらに重要です。

感染は咳やくしゃみをしたときに、唾液などと一緒に飛び出すウイルスが鼻や口から入る経路と手についたウイルスが鼻や口から入る経路があります。

外出の際にマスクで鼻や口の粘膜を保護してウイルスが体内に侵入するのを防ぐことと、こまめなうがいや手洗いで、手や粘膜に付着したウイルスを洗い流すことが大切です。

3 清潔すぎてもダメ？

ところで、最近「あまりに清潔にするのはよくない」という主張をする医師がいます。彼らの書いた本も売れています。清潔にしすぎると私たちが本来備えている抵抗力が弱まってしまうというのが理由とのこと。実際、欧米での研究によると非常に清潔な環境に置かれた人たちにアレルギー症状をもつ人が多いこと、逆に、衛生状態の悪い環境で暮らしている人にはアレルギーが少ないことが確かめられています。ただ、私たちの生活の場、部屋の床、壁、食器などには多くの細菌が私たちと共存しています。つまり、私たちは、日常とても清潔な環境で生活しているとはいえないのです。

アレルギー症状がどのようなメカニズムで発症するかという問題は、研究者が日夜研究していることで、まだ完全に解明されていません。実験的に非常に清潔な環境を作り、そこで生活させた人たちがアレルギーになりやすいからといって、私たちの日常生活に直接あてはめることはできないのです。

したがって、感染のリスクを抑えるためにも、できるだけ清潔な環境で生活することは、私たちの健康維持にとって重要なのです。

また、ある研究者は「予防接種は重篤な副作用を引き起こす可能性があるのではない方がよい」と主張しています。たしかに、インフルエンザが発症するよりも深刻な副作用が出てしまうこともあるかもしれませんが、予防接種でインフルエンザの重症化リスクを抑え、健康を保つ効果の方がはるかに重要であると私は考えます。交通事故があるから車には乗らないとか、飛行機事故があるから飛行機に乗らないというような考え方をしないようにしてください。

執筆：高田 明和（浜松医科大学名誉教授）