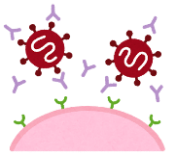
マリーン調剤薬局　患者様にやさしい薬局をめざして　Marine Pharmacy

マリーン健康通信　R8年度　第１号

最新のインフルエンザの流行と治療・予防

今年は例年以上にインフルエンザの流行が早く、厚生労働省は８月 28 日にインフルエンザの全国的な流行を発表しています。特に宮城県内では１医療機関あたりの１週間のインフルエンザの患者数が１医療機関あたり 5.35 人（2026 年９月６日時点）で流行の目安となる「1」を超えています。そこで今回はインフルエンザに着目して、最新の動向や予防および治療法についてご紹介します。

インフルエンザ変異株「サブクレード K」とは？



昨年から今年にかけて流行している**変異株「サブクレード K」**が増加傾向にあります。このタイプは、インフルエンザ A 型（H3N2）の親戚のようなタイプであることが知られています。

一般的にウイルスには、ヘマグルチニンというタンパク質からできている突起が存在します。この突起に変異株では、変異（アミノ酸の置換）という現象が生じていることがわかっています。イメージとしては、ウイルスに砂糖がコーティングされることで私たちのからだがウイルスに、気づきにくくなるようなものです。
これに伴い、過去の感染で得た免疫が働きづらくなり、感染しやすくなるおそれがあります。しかし、ワクチン接種は効果があることや通常の抗インフルエンザ薬が有効であることが検証されています。具体的に、インフルエンザワクチンを投与した際にインフルエンザにかかるリスクが減少することが近年の研究で知られています。

- 小児（この研究では、２歳から 17 歳）：72 から 75%程度
- 成人（この研究では、18 歳から 64 歳）：30 から 40%程度（＊２参照）

この研究では、インフルエンザワクチンを接種した場合と未接種の場合では罹患率がどう変化するのかを検証しており、接種することでインフルエンザにかかる割合が減少したことを示しています。今後の展望として、従来のワクチン接種がウイルスに対する有効な防御法であると推察できます。

そこで次項では、インフルエンザに感染した際の主な症状や予防法についてご紹介します。

どのように感染するの？

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染と接触感染の 2 つと言われています。



◎飛沫感染

感染者が会話をしたり、咳やくしゃみをしたりすることで飛沫とともにウイルスが放出され、周囲の人がその飛沫を口や鼻から吸い込んで感染します。

◎接触感染

感染者がくしゃみや咳などを手で抑えた後に、ドアノブやつり革などに触れるとウイルスが付着し、 他の人がこれらの部位に触れた後、その手で口や鼻、目に触れると粘膜から感染します。

どんな症状が出るの？

□38.0℃以上の発熱	□のどの痛み
□鼻水	□咳
□倦怠感	□寒気
□頭痛	□筋肉痛
□関節痛	etc...



！風邪との見極めポイント！

数時間から半日で倦怠感、寒気、頭痛、筋肉痛、関節痛などの全身症状が悪化するのがインフルエンザの特徴です。

検査について

インフルエンザ検査はタイミングにより結果が変わってしまうことがあるのは知っていますか？
検査に最適なタイミングは**発症後 12 時間～24 時間**と言われています。
発症後 12 時間以内だとウイルスの量が少なく、実際には感染しているのに結果は「陰性」と出る「偽陰性」になることもあるので注意が必要です。
また最近では薬局やドラックストアで検査キットの取り扱いも増えています。
診断や薬の処方は病院での検査が必要ですので、受診の目安として使用してください。

【治療について】

インフルエンザの治療には、患者様の年齢、症状、基礎疾患、発症からの時間などを踏まえ、医師が必要性を判断し、抗インフルエンザ薬を処方することがあります。

治療薬には内服薬や吸入薬など、用法・用量や注意事項は薬ごとに異なります。

～POINT～

抗インフルエンザ薬は、症状が出てからできるだけ早く医療機関へ相談することが重要です。
吸入薬は、薬剤師に吸入方法を確認してから使用しましょう。



【予防】

手洗いを習慣に！

外出から帰ったときや食事の前などは、石けんと流水で手を洗うことが大切です。
特に外出から帰宅したとき食事の前、咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ後などは、手洗いを心がけましょう。

心がけよう咳エチケット！

咳やくしゃみをすると、ウイルスを含む飛沫が周囲に広がることがあります。
マスクを着用する、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う、袖で口元を覆うなど
周囲への感染を広げない配慮をしましょう。
咳やくしゃみをした後は、手洗いも忘れずに！



換気・適度な湿度管理を！

室内では、こまめに換気を行いましょう。
また、空気が乾燥するとのどや鼻の粘膜の防御機能が低下しやすくなります。
暖房を使用する時期は、乾燥しすぎないよう適度な湿度を保つことも大切です。

健康的な食事・生活も重要

感染症の予防には、日頃から体調を整えておくことも重要です。
十分な睡眠・休養をとる、バランスのよい食事をとる、無理をしすぎないなど、健康的な生活を心がけましょう。

ワクチン接種をするメリットは…

→ワクチンにはインフルエンザに感染した後に発症する可能性を低減する効果と、重症化を防ぐ効果が報告されています。
特に高齢者や基礎疾患のある方など、インフルエンザにかかった場合に重症化する可能性が高い方では、接種によるメリットが大きいと考えられています。

ワクチンを打てば発症しない？

→接種しても感染・発症することはあります。
ただし、発症や重症化を抑える効果が期待されています。

ワクチンと基本的な感染対策を組み合わせることが大切です。

～POINT～

- 外出後や食事前などの手洗いうがい
- 咳やくしゃみのときの咳エチケット
- 室内の換気・適度な湿度
- 十分な休養とバランスのよい食事



☆あなたの予防が、みんなの予防に☆

参考文献
＊１：インフルエンザ（総合ページ）厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infulenza/index.html

＊２：2025 年 11 月発表　英国の患者研究に関する疫学研究
Early influenza virus characterization and vaccine effectiveness in England in autumn 2025.a period dominated by influenza A(H3N2)