

令和8年 第313号

11月のほけんだより

呉市役所こども施設課 0823-25-3371

インフルエンザのA型とB型の特徴

A型は毎年のように流行を繰り返し、B型よりも大きな流行になりやすく、1シーズンに2度流行することもあります。B型はA型より後で流行することが多く、吐き気や嘔吐、下痢などのおなかの症状がA型より多くみられる傾向があります。

ただし、症状だけでA型かB型かを判断することはできませんし、対処方法・治療方法などに違いはありません。インフルエンザの流行期に、急に熱が出た、元気がない、ひどい咳や鼻水が続くなど、いつもと違う様子があるときは、受診し医師に相談しましょう。



どんな症状が出るの？

突然の高熱、咳、鼻水、のどの痛み、頭痛、体のだるさなどが代表的な症状です。

小さな子どもでは、食欲がなくなったり、嘔吐や下痢をしたりすることもあります。

また、熱性けいれんを起こしたり、中耳炎を併発したりすることもあります。

多くの場合は自然に回復しますが、乳幼児ではまれに肺炎や脳症などの重い合併症を起こすことがあります。



こんな時には医師に相談を

- ☒ 水分がとれない
- ☒ 呼吸が苦しそう
- ☒ ぐったりしている
- ☒ 意識がおかしい
- ☒ けいれんがある など

予防するには？

予防するために、次のことを心がけましょう。

- ☒ 外出から帰宅したら手を洗う
- ☒ 人混みなどでは状況に応じてマスクを利用する
- ☒ 咳やくしゃみが出るときは、周りに飛び散らないようにする
- ☒ 部屋の換気をする
- ☒ 適度な加湿（50～60%を目安）をする
- ☒ 十分な睡眠と休養をとる

インフルエンザは、咳やくしゃみなどうつります。咳やくしゃみをする時は、鼻や口をハンカチなどで覆いましょう。



インフルエンザワクチンも大切な予防方法の一つです。ワクチンを接種しても感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

従来の注射に加えて、鼻にスプレーするタイプのワクチンも使われるようになってきました。いずれもA型・B型どちらにも効果が期待できますので、医師と相談して接種しましょう。



インフルエンザA型とB型

人に流行することがあるインフルエンザには「A型」と「B型」があります。違いもありますが、どちらもインフルエンザウイルスによる感染症で、「～型だから重い」「～型だから軽い」というわけではありません。集団生活の中で感染が広がりやすいため、注意が必要です。

診断方法は？

鼻の奥に綿棒を差し込んで「喉のぬぐい液」を採取・検査して、診断します。（周囲の流行状況や症状から、検査をせずに診断することもあります）
発症から検査までの時間が短いと、正しい結果が得られないことがあり、逆に遅いと治療薬が使えないことがあります。検査のタイミングは医師と相談しましょう。（熱が出始めて12時間以上～48時間以内を勧められることが多いようです）



.....インフルエンザと診断されたら.....

インフルエンザと診断された場合は、少しずつで構わないので水分・栄養を摂り、医師の指示に従って家庭でゆっくり休みましょう。治療には抗インフルエンザ薬が使われることもあります。発症して48時間以内に使用すると、症状を軽くしたり、発熱期間を短くしたりする効果が期待できます。

インフルエンザにかかった時は、抗インフルエンザ薬の使用に関係なく、異常行動が見られることがあります。「熱せん妄（ねつせんもう）」も多く見られます。特に高熱が続いている間、解熱しても発症から2日程度は、こどもから目を離さないよう、十分注意しましょう。また、「熱が下がったから、もう大丈夫」とは限りません。熱が下がった後もしばらくは、感染を広める可能性があります。保育園（所）等への登園（所）については、出席停止期間が決まっていますので、医師の指示を確認しましょう。



熱せん妄ってなあに？

高熱が出たときに、夢の中にいるように、つじつまが合わないことを言う、そこにはない物が見える、突然何かに怯えるなど、意識が混乱した状態になります。その影響で、部屋の中を歩き回る、窓を開けて外に出ようとするなど、普段と違う行動（異常行動）が見られることもあります。

熱せん妄は、ほとんどの場合10～30分程度、長くても数時間以内にはおさまります。

落ち着いて、危険がないよう見守りましょう。脳症の初期症状と似ていて区別が付きにくい時があるので、呼びかけに反応しない、長時間持続する、けいれんしたなどの場合は、迷わず受診してください。



登園（所）許可書はいりません！

保育園（所）等に通うこどもは、解熱剤を使わずに平熱となった日を【0日目】とし、解熱剤を使わずに平熱で過ごせる日を3日間経過するまでは出席停止となります。

【出席停止期間早見表】（乳幼児）

発症日	発症後5日間は、全員出席停止					発症日から				
0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目	
	解熱0 日目	解熱1 日目	解熱2 日目	解熱3 日目		登園可				
出席停止										
		解熱0 日目	解熱1 日目	解熱2 日目	解熱3 日目					
出席停止						登園可				
			解熱0 日目	解熱1 日目	解熱2 日目		解熱3 日目			
出席停止										
				解熱0 日目	解熱1 日目	解熱2 日目	解熱3 日目	登園可		
出席停止										
					解熱0 日目	解熱1 日目	解熱2 日目	解熱3 日目	登園可	
出席停止										
						解熱0 日目	解熱1 日目	解熱2 日目	解熱3 日目	登園可
出席停止										

A型・B型にかかわらず、インフルエンザはこどもたちの間で広がりやすい感染症です。みんなで感染を広げないように心がけていきましょう。

