



そらいろのたね

No.137

2025.12

発行:そらいろこどもクリニック



今年は10年に1度の大流行だそうです。今回は「インフルエンザ」についてのお話です。

インフルエンザの流行は、日本では例年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1月～3月に増加して4月～5月に減少しています。今年は10年に1度の大流行とTVでも話題になっており市内の小中学校でもインフルエンザやコロナなどの症状での学級閉鎖や休校が多数報告されています。

インフルエンザとは？

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することで、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感等の症状が急速に現れるのが特徴です。重症化した場合、まれに急性脳炎（お子様）や肺炎（ご高齢の方や免疫力が低下している方）を伴うことがあります。

潜伏期間は1～2日で、発症する1日前から発症後5～7日頃まで周囲の人々にうつしてしまう可能性があります。診断は検査キットを使用しての検査を行うことが出来ますが、調べるタイミングが早いとしっかり判定できず、適切な治療を行うことが出来ません。

インフルエンザの治療法は？

治療は抗インフルエンザウイルス薬を服用します。薬の形態は様々な種類があります。年齢などの合わせて医師と相談の上処方します。症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

日本小児科学会「2025/26シーズンのインフルエンザ治療・予防指針」より

	オセルタミビル (タミフル)	パロキサビル マルボキシル (ゾフルーザ)	ザナミビル (リレンザ)	ラニナミビル (イナビル)	ベラミビル (ラビアクタ)		
新生児・乳児 (1歳未満)	推奨	積極的には推奨しない	推奨しない (吸入困難)	懸濁液は 吸入可能	左記4剤の 使用が困難な時に考慮する		
幼児 (1歳から5歳)			多くの場合は 吸入困難				
小児 (6歳から11歳)		A型には慎重に投与する B型には使用することを提案する	吸入可能な場合に限り推奨				
小児・思春期小児 (12歳以上)		A・B型共に 推奨	推奨				
呼吸器症状が強い 呼吸器疾患のある場合		重症例についてはエビデンスが不足している	要注意 (重症例についてはエビデンスが不足している)				

◎抗インフルエンザウイルス薬の服用以外には、下記のこと気に付けましょう。

- ・睡眠を十分にとり、安静にしましょう。
- ・お茶やスープ、経口補水液等で水分を多めにとりましょう。
- ・小児・未成年者がインフルエンザと診断された場合、少なくとも2日間は一人にならないようにしましょう。



インフルエンザにならないためには？

インフルエンザは、咳、くしゃみ、唾液などの飛沫と共に放出されたウイルスを、鼻腔から吸入することによって感染します。インフルエンザを拡散させないためにも、患者・周囲の人が共にマスクを着用することが効果的です。

また、飛び散ったインフルエンザウイルスが付着したものを手で触ると、鼻や口、目、肌などを介してインフルエンザに感染することがあります。手洗いが感染を防ぐうえで有効なのはそのためです。

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低くなるため、インフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい冬場の室内では、加湿器などを使って50～60%の湿度に保つことも効果的です。



インフルエンザワクチンは、重症化予防に効果があります。ワクチンには皮下注射と経鼻投与型の2種類があります。経鼻投与型は弱毒性ワクチンで、皮下注射より予防効果は高いといわれています。インフルエンザワクチンについては2024.10月号で詳しく説明していますのでご参照ください。

— インフルエンザによる出席停止期間について —

学校保健安全法（昭和33年法律第56号）では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」を出席停止期間としています。

当院で診断の場合は確認用紙をお渡ししますので、ご自身で療養期間を確認して登園登校してくださいね。登園登校許可書が必要な場合は、療養が明けることが確認できるときに記載します。

公式ライン・Instagramお友達募集中です！！

QRコードで追加 もしくは ラインID
そらいろこどもクリニックで検索！！



ID : 713kovcu



Instagram

年末年始のおしらせ

2026年もよろしくお願いします

12/29～1/3まで休診いたします。（12/28.1/4は日曜日のためお休みです）
よろしくお願いいたします。

