

## かぜとインフルエンザ

昔から「かぜは万病のもと」と言われています。私たちは、咳、鼻水、悪寒、頭痛、喉痛などの症状を含めて「かぜ」と呼んでいますが、実はかぜという病名はなく、正式には「かぜ症候群（普通感冒）」という、「上気道」の急性炎症を指します。気道は、声帯を境に「上気道」と「下気道」に分かれ、下気道に起こる代表的な炎症が「気管支炎」で、軽度な気管支炎もかぜと診断されることが多いようです。さらに、下気道の奥にある肺まで炎症が生じてしまうと、「肺炎」と診断されます。

かぜ症候群（以降かぜ）は、溶連菌などの細菌やマイコプラズマ、クラミジアなどが原因となる場合もありますが、約9割は200種類以上もある「かぜウイルス」による感染が原因です。通常、一度感染したウイルスには免疫ができるのですが、ウイルスには何種類かの型があるため、同じ名前のウイルスに毎年のように感染してしまうのです。ちなみ

に、かぜの原因の半数近くを占める「ライノウイルス」には、数百種類もの型があると言われています。

### ■なぜ冬に多い？

気温や湿度などの環境の変化は、かぜウイルスの活動にも影響を及ぼします。かぜウイルスには季節に関係なく一年を通して感染しますが、特に冬は多くのかぜウイルスが活発に活動する条件が揃うだけでなく、私たちのからだもかぜウイルスを受け入れやすい状態になっているのです。

多くのかぜウイルスは低温や低湿度の環境を好みます。低温を好むかぜウイルスは、気温が15℃以下になると活発に活動し、繁殖を繰り返します。また、空気が乾燥することで、ウイルスの水分が蒸発して軽量になるため、乾いた空気中に長時間浮遊できるようになるのです。

一方、私たちのからだは、冬の冷たく乾燥した空気を吸い込むことで、呼吸器粘膜の水分が失われてしまい、繊毛活動（繊毛：呼吸器の粘膜細胞にあり、一秒間に20回以上もの速さで粘液の流れを作り、ウイルスなどの異物を運び出しています）が弱まり、かぜウイルスの侵入を容易にしてしまうのです。さらに、冷たい空気にさらされることで、血管が収縮して血流が減少するため、呼吸器の防衛機能を弱めてしまうのです。

### ■かぜウイルスの感染ルート

かぜウイルスの感染ルートとしては、「飛沫感染（厳密には、飛沫感染と空気感染）」と「接触感染」の2つがあります。

飛沫感染は、咳やくしゃみで飛び散ったかぜウイルスを直接吸い込むことで感染します。また、その飛び散って空気中に飛散し、浮遊したかぜウイルスを吸い込むことで感染するのが空気感染です。冬の乾いた空気中には、かぜウイルスが多く浮遊しているので、特に人が集まる場所では感染率が高まります。

図表 1 主なかぜウイルス

ライノウイルス	かぜの半数近くを占める。主にくしゃみや鼻水、鼻づまりなどを引き起こす。
コロナウイルス	かぜの2割近くを占め、ライノウイルスの次に多い。鼻やのどの症状を引き起こす。
RSウイルス	鼻汁、咳、発熱などが現れ、数日で治まるが、乳幼児は気管支炎や肺炎などを引き起こす場合がある。
パラインフルエンザウイルス	大人にとっては軽い症状だが、乳幼児に感染すると重症になりやすく、気管支炎や肺炎などを引き起こす。
アデノウイルス	プール熱の原因となるウイルス。咽頭炎や気管支炎、結膜炎などを引き起こす。
エンテロウイルス	夏に流行するウイルス。かぜの症状以外に下痢を起こしたりする。

接触感染は、物体を介しての間接的な接触により感染します。咳を抑えたハンカチや、鼻をかんだティッシュペーパーなどに付着したかぜウイルスが手や指に付着し、その手や指で接触したもの（電車やバスの手すりやドアノブ、エレベータのボタンなど）から他の人に付着して感染したり、病院での診察や治療の際に医療従事者の手や聴診器などの器具から感染する場合があります。

なお、夏のかぜの原因となる「アデノウイルス」は、主にプールの水などを介して感染する「経口感染」です。経口感染は、食物や糞便で汚染された水などを摂取して感染しますが、病原性大腸菌O157やボツリヌス菌、サルモネラ菌などの食中毒を引き超す菌の感染ルートとしても油断できません。

### ■やっかいなインフルエンザウイルス

かぜウイルスも含め、ウイルスは微生物の中で最も小さく、ウイルス自ら増殖することはできません。そのため、他の生物に寄生し、その細胞内で増殖します。

私たちのからだには、侵入したウイルスを記憶する「免疫」という機能が備わっています。免疫は、体内に侵入した細菌やウイルスなどを異物（自分以外のもの）として攻撃し、からだを正常に保つという大切な働きをします。実はかぜの諸症状も全て免疫による反応です。咳は喉のウイルスや菌を排出するため、鼻水は鼻腔内のウイルスや菌を流すため、熱は体内のウイルスや菌の活動を抑えるため、下痢や嘔吐は、胃や腸からウイルスを追い出すための免疫反応です。かぜを引いた時はつい薬などに頼ってしまいがちですが、もともとからだに備わった免疫機能がウイルスから守ってくれているのです。

免疫機能により、一度感染したウイルスは認識されて抗体が作られるため、同じウイルスが侵入しても感染しないか、感染しても軽症で済みます。しかし、インフルエンザウイ

図表 2 かぜ（普通感冒）とインフルエンザの違い

かぜ		インフルエンザ
飛沫感染・接触感染 経口感染	主な 感染経路	飛沫感染
徐々に	発 症	急激に
くしゃみ・咳・鼻水・ 鼻づまり・喉痛 など	主な症状	咳・鼻水・喉痛・ 全身倦怠感・食欲不振 関節痛・筋肉痛・頭痛 など
平熱もしくは 微熱（37～38℃）	発 熱	高熱（38℃以上）
ほとんどない	合 併 症	肺炎・脳炎・脳症 など

ルスは、非常に変異しやすい特徴があるため、以前感染した時に作られた抗体が合わずに容易に細胞内に侵入して増殖を繰り返してしまうのです。過去にインフルエンザに罹ったのに、繰り返し罹患するのは変異したウイルスに感染するためです。

毎年のように変異を続けるインフルエンザウイルスですが、数十年に一度、突然変異によって「新型インフルエンザ」として世界的な大流行を引き起こします。1918年に「スペインかぜ」と呼ばれたインフルエンザは、感染者6億人、死者4,000万人（うち、日本人38万人）の被害をもたらしました。その後も数十年間隔で世界的なインフルエンザが流行して多くの人が感染し、命を落としています。

毎年流行する「季節型インフルエンザ」の予防法としてワクチン接種がありますが、変異を続けるインフルエンザを100%予防する特効薬は存在しません。健康な人は感染しても一週程度で回復することが多いのですが、小さな子どもや妊娠中の方、高齢者は、重症となる可能性もあるため軽視は禁物です。周囲の方は十分注意して、異変が見られたらすぐに医師の診断を受けましょう。