



## インフルエンザB型を理解しよう

今冬のインフルエンザはA型とB型が同時に流行して、推定患者数が283万人となり過去最多を記録しています。厚生労働省は「流行のピークを迎えつつある」との見方を示すが、今後の警戒が必要です。インフルエンザB型は風邪やノロウイルスと間違えやすいので注意が必要で、対処を誤ると、症状を長引かせる原因となります。

### インフルエンザA型とB型の違い

|        | A型         | B型                |
|--------|------------|-------------------|
| 流行シーズン | 12月～3月     | 2月～3月             |
| 発熱     | 38～40℃の高熱  | 38℃以下の微熱や平熱の場合もある |
| 消化器症状  | 出ることもある    | A型より頻度が多い         |
| 咳の症状   | やや遅れて激しく出る | 出ないこともある          |

### B型インフルエンザの潜伏期間と感染力

インフルエンザB型は、ウイルスに感染後1～3日の潜伏期間があります。潜伏期間中は特に症状もなく自覚症状ありません。

インフルエンザはB型に限らず、インフルエンザウイルスはすべての型において潜伏期間中でも体からウイルスを排出し他人にうつす感染力を持っています。

インフルエンザ感染者と接触した場合は、症状がでていなくてもウイルスを保持しているおそれがあります。インフルエンザの流行シーズンは無用な外出は避けて、外出時のマスクの着用を徹底しましょう。また、インフルエンザB型は高熱などの症状がでにくいこともあるために、インフルエンザだと気づかないことがあります。インフルエンザだという自覚がないために職場や学校などに行ってしまうことが多く、そのため感染が拡大しやすいといえます。

### B型インフルエンザは完治までに何日かかる？

インフルエンザB型は1～3日の潜伏期間後に発症し、感染からおおよそ一週間ほどで回復に向かいます。インフルエンザウイルスの増殖のピークは発症後48～72時間であり、発症後3日程度が症状のピークになります。

抗インフルエンザ薬を48時間以内に使用し、合併症を起こさなければ、インフルエンザB型が完治するまでの期間はおよそ1週間ほどです。

ただし、インフルエンザB型は熱が上がらないことも多いため、初期での抗インフルエンザ薬の使用が遅れたり、無理に体を動かしてしまい完治までの時間が延びることも考えられます。

熱が高くない・症状が軽いからといって、無理をせずに完治すまでは安静にして過ごしてください。

### B型インフルエンザの外出禁止期間は？

インフルエンザウイルスは、潜伏期間中や解熱後も感染力があります。個人差もありますが、インフルエンザB型では発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。

少なくとも次の期間は外出を控え、休暇を取りましょう。

- ・解熱後2日目まで
- ・発熱や咳、喉の痛みなどの症状がはじまった日の翌日から7日目まで

「感染症予防」

従業員手帳 P132

