



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和8年・10月号 ～

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

インフルエンザの2025/26シーズンの流行は例年よりも早く、11月上旬から感染者数悪化し、一部地域では警報レベルに達しました。新型コロナウイルス感染症は、7月頃から感染者数が増加傾向となり、8月頃にかけて流行が拡大しました。

表1 ◆インフルエンザ・新型コロナウイルス感染者報告数

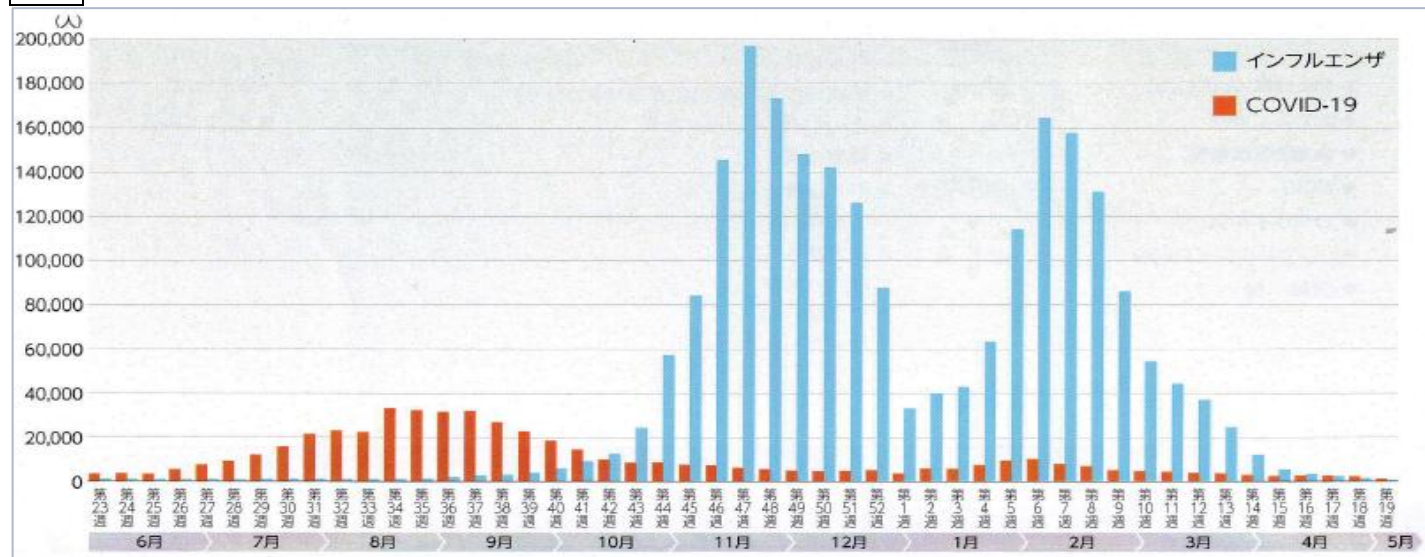


表2 ▼インフルエンザ・新型コロナウイルス感染者による死亡者数

新型コロナウイルス感染症による死亡者数は減少傾向にあるものの、2023年の5類感染症移行後も一定数の報告が継続しており、2025年の65歳以上における死者数は約2万1千人に上りました。これは、同年の新型コロナウイルス感染症による全死亡者数の97.7%を占めています。

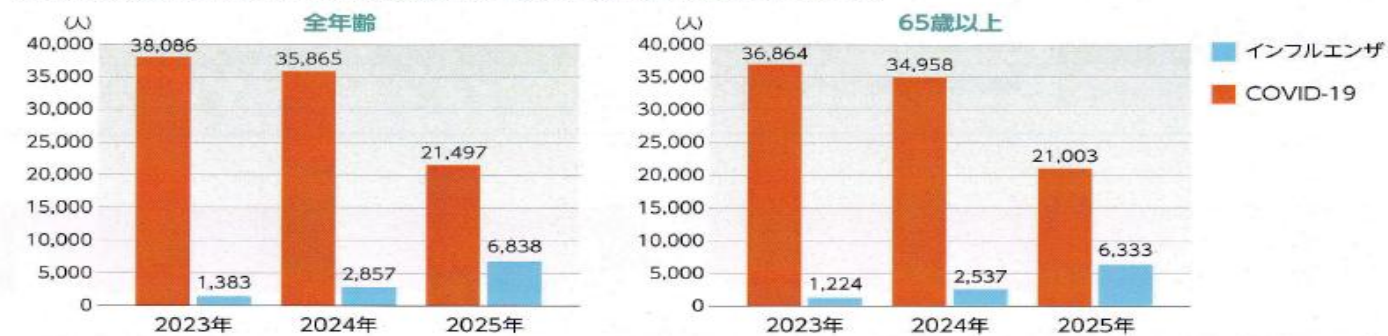


表1・2/武田薬品工業株式会社 2025/2026 シーズンにおける呼吸器感染の推移より引用

ウィルスの種類と特徴

インフルエンザはインフルエンザウイルス、コロナは SARS-CoV-2 という別のウイルスによる感染症で、どちらもウイルス性感染症ですが異なる種類のウイルスです。

インフルエンザ：A 型・B 型・C 型などがあり、毎年冬に流行するウイルス性感染症。高熱や筋肉痛、全身の倦怠感が強く出やすいのが特徴です

新型コロナウイルス（COVID-19）：2019 年に発見された SARS-CoV-2 が原因で、季節を問わず感染が報告されます。発熱、咳、倦怠感、喉の痛みなどが主症状で、嗅覚・味覚異常は以前より減少していますが一部で見られます

風邪との違い：風邪は軽症で鼻水や喉の痛みが中心、発熱は微熱程度です。

インフルエンザと新型コロナウイルスは、同時感染することがあります。症状だけでは判断できず、抗原検査や PCR 検査で確認する必要があります。同時感染は稀ですが、秋冬の流行期には可能性がゼロではありません。

新型コロナウイルス感染症による後遺症

- ほとんどの方は時間経過とともに症状が改善しますが、一部の方で症状が長引くこと(罹患後症状、いわゆる後遺症)があります
- 70歳以上の方では10人に1〜2人が日常生活に支障をきたす程度の症状が3ヵ月以上持続するという報告があります²⁾

2) Sugiyama A, et al.: Sci Rep 2024; 14(1): 3884.

後遺症の例

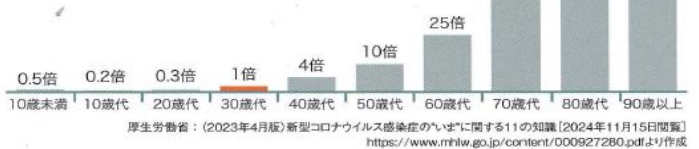


厚生労働省：(2023年4月版)新型コロナウイルス感染症の「いま」に関する11の知識[2024年11月15日閲覧]
https://www.mhlw.go.jp/content/000927280.pdfより作成

● 高齢者の方は重症化のリスクが高いといわれています

30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例(無症状を含む)のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例又は死亡した症例の割合



インフルエンザとどちらの方が重症化・死亡リスクが高い？

高齢者の方がインフルエンザにかかるのと重症化・死亡リスクが高いことは知られていますが、65歳以上において、インフルエンザ又は新型コロナウイルス感染症で入院した患者さんの30日以内の致命率[※]は、新型コロナウイルス感染症の方が1.78倍高いことが海外で報告されています¹⁾

※その病気が原因で死亡した人の割合

1) Xie Y, et al.: JAMA 2023; 329(19): 1697-1699.

- 高齢者の方以外にも基礎疾患のある方、一部の妊娠後期の方も重症化に注意が必要です



厚生労働省：(2023年4月版)新型コロナウイルス感染症の「いま」に関する11の知識[2024年11月15日閲覧]
https://www.mhlw.go.jp/content/000927280.pdfより作成

新型コロナウイルス感染症「びょうきとワクチン」武田薬品工業株式会社 3-5-4075 より引用

検査を受けるタイミング

正しいタイミングで検査を受けないと、ウイルスが検出されず感染症なのに陰性反応が出る「偽陰性」という結果になるケースもあります。そのため、十分なウイルス量に達するまで検査は待ちましょう。

感染症の種類	検査を受けるタイミング
インフルエンザ	発症後 12 時間以降
新型コロナウイルス感染症	発症後 12〜48 時間以降

予防と対策

ワクチン接種：インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの接種が推奨されます。

日常の感染対策：手洗い、マスク、換気、体調不良時の外出控えが基本です。

家庭での備え：抗原検査キットや解熱鎮痛薬を準備しておくで安心です。

最後に

インフルエンザと新型コロナウイルスは別のウイルスによる感染症ですが、症状や感染経路が似ているため、自己判断は危険です。

症状が出た場合は、検査や医師の診察を受けることが重要です。また、ワクチン接種や日常の感染対策で重症化や感染拡大を防ぐことができます。



玉ねぎとほうれん草の味噌汁

発酵食品や食物繊維が多い食事は、腸内細菌が増えて血流も良くなります。そのため、全身に栄養を届けることができ、免疫力を高めます。

立派な「おかず(主菜)」がなくても、具をたくさん入れた味噌汁とご飯だけで、簡単に栄養バランスがとれます。風邪予防対策にもピッタリです。

材料：だし入り味噌 8g/豆腐 20g/ほうれん草 15g/
たまねぎ 30g (エネルギー量:45kcal 塩分量:1.2g)