

2009年に流行した新型インフルエンザ(A(H1N1))は、従来の季節性インフルエンザとほぼ同様に罹患者の大半は治癒するとされましたが、2010年1月14日時点では、入院患者さんは15,000人を超え、死亡者は133人と発表しています。外国では、妊産婦や、腎臓病・呼吸器疾患等の疾患を持っている人の死亡率が高かったようです。日本では、幸い死亡者が少なかったようですが、これは、日本には、皆保険制度が有り、近隣の医療機関を早期に受診でき、検査・投薬がより速く実行できたからです。そして、現在使用されている抗インフルエンザ薬に感受性が高かったからです。

2009年には、多くのスポーツ大会が中止や延期となり、プロ野球では応援に使用される笛の付いた風船の使用が禁止されました。インフルエンザの感染経路は、インフルエンザ感染者の咳やくしゃみで飛散する体液の粒子(飛沫感染)に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。また、鼻粘膜や咽頭・喉頭粘膜から即座に細胞内に侵入し増殖を始めます。従って、うがい等は感染を防ぐ根拠になりません。

常にスポーツや練習で強靱な体力を持っていても、流行中のインフルエンザに対する免疫を持っていないれば感染して症状がでます。スポーツは集団で活動する事が多く、また、その観戦にも多くの方が参加します。閉鎖空間で行うことの多いスポーツ(バスケット、バレー等)や、格闘技、対戦相手のあるスポーツ(剣道、柔道、レスリング等)は、感染の機会が非常に多くなります。また、着替えを行うためのロッカールーム等も感染の機会が増えます。

インフルエンザに感染した選手や感染の疑いの強い選手は、スポーツ活動に参加しないことは当然ですが、抵抗力の弱い(過度の練習や不規則な生活で免疫力が低下します)人ほど感染しやすいので、過度の練習等で体調が不良とならないように日頃の健康管理も必要です。

現在、インフルエンザを予防するにはワクチンしかありません。マスクや手洗いはある程度の感染は予防できるかもしれませんが、ほとんど期待されるほどの効果はありません。ワクチンも100%の効果は期待できませんが、有効性に限界があるからこそ、より多くの方が接種を受けることで流行を押さえることができます。