

新型コロナウイルス感染症（以下COVID-19）対策であるマスク着用と手指衛生が徹底され、ここ数年、インフルエンザは流行していません。しかし、今冬はCOVID-19とインフルエンザが同時流行（以下ツインデミック）するのではないかといわれております。今回は「ツインデミック」についてお伝えします。

日本でのインフルエンザの状況を予測する際に必ず参考にするのが、南半球に位置して日本とは季節が真逆になるオーストラリアの状況です。図1に示す通り、今年のオーストラリアは、冬にあたる5～6月にA型インフルエンザが流行しました。日本はここ数年インフルエンザが流行しておらず、抵抗力が落ちている状況にあります。そのため、今冬はインフルエンザも流行し、ツインデミックが起こるのではないかとされているのです。

図1

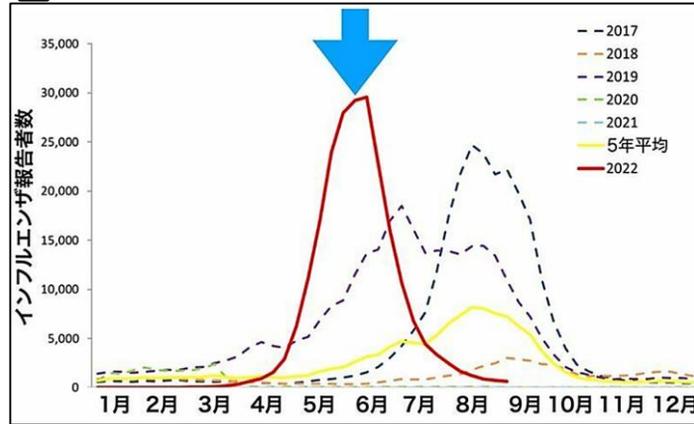


図2



COVID-19とインフルエンザは、どちらも共通する症状（図2）があるため、初診時に鑑別するのは困難です。そのため、市中や周囲の流行状況に応じて、医師がCOVID-19を疑う際はPCR検査、インフルエンザを疑う際は迅速診断キットによる確定診断を行うことが大切になります。また、インフルエンザは、一度陰性と判定されても、翌日陽性になる可能性があるため、症状が軽快しない場合は、再検査の検討も必要です。気道症状・全身症状を認める際は、早期受診しましょう。

出典：図1・2大阪大学医学部 感染制御学 忍那賢志先生の資料より

ツインデミック対策は、人と会うときは十分な距離を保つ・混雑している場所や時間を避ける・オンラインを利用する。飲食するときは少人数・短時間にし、大声は避け、第三者認証制度の適用店（パーティションの設置・消毒・換気の徹底など）を利用したり、テイクアウトやデリバリーを活用しましょう。COVID-19とインフルエンザの感染対策はどちらも、**ワクチン接種・マスク着用・手指衛生・ゼロ密を目指す**（図3）といった基本的な感染対策を継続することが重要です。

出典：図3 厚労省の資料を参考に筆者作成

図3

## ゼロ密を目指す

- 密接しない
- 密集しない
- 密閉しない

密をゼロにすることで感染リスクが減る