

インフルエンザの話



☆インフルエンザの感染が増えてきました☆

日本では、毎年11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1~3月にピークを迎えて、4~5月にかけて患者数は減少します。毎年、人口の5~10%(約600~1300万人)がインフルエンザにかかるかと想定されています。

インフルエンザは感染者の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します(飛沫感染)。また、インフルエンザは感染しやすいので、かかった人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に感染を広げてしまうこととなります。

学校保健法によりインフルエンザにかかった場合は熱が下がって2日経過しないと登園・登校ができません。また保育園に関しては下熱後3日経過しないと登園できません。

「かぜ症候群」とインフルエンザ

「かぜ」とは、鼻・のど・気管などの呼吸器にさまざまな病原体が感染して起こる急性の病気の総称で、正確には「かぜ症候群」と言います。「急性鼻炎」「急性咽頭炎」「急性扁桃腺炎」「気管・気管支炎」などを含んでいます。病原体のほとんどは、さまざまなウイルスです。

病原体はさまざまでも、症状はだいたい似ています。くしゃみ、鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器の症状と、発熱や頭痛などの症状が出現します。

一方、「インフルエンザ」とはインフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。「伝染性が非常に強く、あっという間に人から人へうつり、広い範囲で流行すること」「症状が激しく重症化しやすいこと」「肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化をさせること」などから、慎重な予防対策と発生した後の対応が必要で、普通のかぜとは区別すべき病気です。

	インフルエンザ	かぜ
発病	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身的	喉や鼻など局所的
悪寒	強い	軽い
発熱	高い、しばしば39~40℃	ないか、あっても37℃台
からだの痛み	強い	なし
重病感	あり	なし
鼻・咽頭炎	全身症状に継続して起こる	先行して起こり、特徴的にみられる

インフルエンザの治療の基本は、症状を緩和するための対症療法と、抗インフルエンザウイルス薬による治療です。特に喘息や心臓病など慢性の病気を持っている人がインフルエンザを疑う場合は早めに医療機関を受診しましょう。体力や抵抗力を高めるための生活習慣や家庭看護(一般療法)も大切です。

インフルエンザの治療

対症療法

熱が辛い場合には解熱薬、鼻水には抗ヒスタミン薬や鼻汁分泌抑制薬、のどの痛みには消炎鎮痛薬、咳や痰には症状に応じて鎮咳薬、というように、それぞれの症状を抑える薬を使用します。解熱薬は種類によっては使用を避けるべきものがあります。また、市販の解熱鎮痛薬やかぜ薬(総合感冒薬)の一部にもそのような解熱鎮痛薬を含んだものがありますので、購入時または使用時には医師・薬剤師によく相談してください。特に子どもの場合、インフルエンザに使用することによって重い副作用が出る危険性が高くなるタイプの解熱剤があります。子どもが熱を出したからといって、安易に手持ちの薬を使うことはお勧めできません。(アセアミノフェン系の解熱剤のみ使用可能です)



抗インフルエンザウイルス薬による治療

従来インフルエンザの治療は、対症療法と自然治癒力に頼るしかありませんでした。しかし近年になって抗インフルエンザウイルス薬の開発が進み、治療によく使われるようになりました。発症後 48 時間以内に使用することでウイルスの増殖を抑え、有熱期間を短くします。

家庭看護(一般療法)

安静にして、休養をとりましょう。特に十分な睡眠が大事です。また、水分を十分に補いましょう。

○咳エチケット

インフルエンザにかかって「咳」などの症状のある方は、特に、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう



インフルエンザの予防の基本

- ・流行前にインフルエンザワクチンを接種
- ・インフルエンザが流行したら…人込みや繁華街への外出を控える。外出時にはマスクを利用
室内では加湿器などを使用して適度な湿度に。
日ごろからバランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。
帰宅時のうがい、手洗いの励行も、一般的な感染症の予防のためにお勧めします。

予防接種の有効期間

インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまで、通常 2 週間ほどかかります。また、効果が持続するのは約半年程度とされています。予防接種は一般的に 12 月中旬頃までに受けたほうがよいでしょう。13 歳以上は基本的に 1 回接種です。

13 歳未満は 2 回接種で、およそ 3~4 週間、間隔をおきます。



食事と休養で体力を落とさずに、インフルエンザにかからないようにすること、かかっても自分で治す力をつけておくことが大切です。またうがいや石鹸での手洗いをしっかりと行い予防しましょう。万が一かかってしまったら、無理をせずゆっくり休んで治療に専念しましょう。