

ご家庭でできる インフルエンザの予防

昨年末からインフルエンザの患者さんが多く来院されています。インフルエンザにかかり、「風邪だと思った」と対処を誤れば大変！インフルエンザと家庭でできる予防対策を説明します。

発症は急激

健康な人でも年に数回程度はかかる風邪はのどの痛みや鼻水、咳などを伴う呼吸器の急性炎症です。熱が出たり、頭痛がする、食欲不振になることもあります。この風邪に比べてインフルエンザは急激に発症し、症状が重いのが特徴です。感染すると、1〜5日の潜伏期間を経て、38度以上の高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に強い症状が急に現れます。併せて、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。健康な人であれば、その症状が3〜7日間続いた後、治療に向かいます。高齢者や乳幼児では肺炎や脳炎などの合併症を伴って重症になることもあり、最悪の場合には死に至ることもあります。

	インフルエンザ	普通の風邪
感染力	強い 短期間のうちに 広範囲に流行	弱い
症状	重い 高熱(38~40℃) 倦怠感などの全身症状	軽い 鼻水、くしゃみ、高熱 を伴うものもある
経過	急激な高熱で発症	緩慢に経過

インフルエンザの感染はどのように?

インフルエンザウイルスは、呼吸とともに体内に侵入し、のどや気管支、肺で急激に増殖していきます。

インフルエンザは主に、インフルエンザに感染した患者さんの咳(せき)やくしゃみなどのしぶきに含まれるインフルエンザウイルスを吸い込むことによつて感染します。これを飛沫(ひまつ)感染といいます。

インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻やのどから体内に入り込み、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入します。感染したウイルスは、のどや気管支、さらには肺で急激に増殖していきます。感染2日後にはウイルスの増殖はピークに達し、その後減少します。インフルエンザウイルスの急激な増殖が、他のウイルス感染症に比べて、速やかな発症につながっている要因と考えられています。

重要 まずは予防!

予防の基本は、手洗いが一番重要です。これが完全に防げませんが、感染率はぐっと減ります。手洗いはせっけんを使って15秒以上じつくりと行うのが望ましいです。指の間や手首、親指のまわり、爪の間までしっかりと洗うように心がけましょう。うがい、のどの粘膜に付着したウイルスの排除だけではなく、のどを潤し、乾燥を防ぐ効果もあります。空気乾燥する季節だけではなく、日常的にう

がいを行うように習慣付けましょう。そのほか生活習慣を規則正しく行うことです。疲れや睡眠不足で体力を落とした状態では、ウイルスに感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスの良い栄養をとりましょう。また、流行時は人込みを避ける、室内湿度を40〜60%に保つなども効果的です。

検査は発熱後 12時間以降に

高熱、関節痛などの症状がでたら診療所や病院で検査を行います。インフルエンザを診断するキットでA型およびB型インフルエンザも約10〜15分程度で結果が出ます。しかし、感染の初期はまだウイルス量が少なく、発病後12時間以内は感度が低いため、インフルエンザであるにもかかわらず、検査結果が陰性になる可能性がかなりあります。発熱して12時間以降が検査の陽性率も高く、抗インフルエンザ薬の効果も期待できます。ですから発熱したら直ぐにでも受診してインフルエンザの検査を受けることが良いというわけではありません。

治療は発熱後 48時間以内

症状出現から48時間以内であれば抗インフルエンザ薬が効果的です。現在は経口薬の「タミフル」、吸入薬の「リレンザ」、注射薬の「点滴薬の「ラピアクタ」の計4種類があります。インフルエンザに感染したら医療機関にて適切な治療を行い、他の人への感染防止に努めてください。