



Doctor's Message No.8 まちのかかりつけ

インフルエンザウイルス

今回は、住民のみならず興味があると思われるインフルエンザについてお話をしたいと思います。

普通の風邪とインフルエンザはどっちが危ないのでしょうか。インフルエンザの特徴は急な発熱で、けん怠感、筋肉痛、頭痛関節痛などの症状が出ます。従来、インフルエンザウイルスの増殖スピードは普通の風邪ウイルスより早く、体は高熱を出して対抗するとされ、38℃以上の高熱が出たらインフルエンザと判断される場合が多いようです。

しかし近年は診断キットの普及で、高熱が出なくてもインフルエンザと診断されるかたが増えていきます。実際、インフルエンザに感染しているかたの、成人で2割、高齢者で5割近くが38℃を超える高熱が出ていないという報告があります。インフルエンザが流行していて、風邪の症状がある場合は、高熱が出ていなくてもインフルエンザの可能性がありますが、他人に感染させる恐れがありますのでご注意ください。二次感染による肺炎などの合併症にも注意してください。インフルエンザに感染しても高熱が出ないのは、つきりとしたメカニズムは分かっ

ていませんが、高齢者のかたの場合は反応力が弱まっています。発熱する力が残っていないため、高熱が出にくいと考えられています。

インフルエンザウイルスは「鍵」と「はさみ」を持っており、「鍵」を使って細胞内に進入して細胞内で大量に増殖し、「はさみ」を使って細胞外に出ると例えられます。1個のウイルスは24時間以内には100万個に増殖すると言われています。インフルエンザの特効薬と言われる薬は、インフルエンザウイルスの「はさみ」を抑える働きがあり、発症後48時間以内に服用すればインフルエンザウイルスの増殖を大量に抑えられます。また、服用すると1~2日で熱が下がります。しかし発熱後も数日間体の中にウイルスが残っているため、他人に感染させる危険があります。注意が必要です。

残念ながらインフルエンザにかかってしまった場合は、早く医療機関を受診すること、そして栄養と水分をしっかりと取り休養すること、そして他人にうつさないことが大切です。学校に通学中の児童生徒さんはいづから登校可能かを担当医によくご相談いただきたいと思えます。

インフルエンザにかかった人がくしゃみや鼻水、飛まつの中のウイルスはおよそ9時間ほど空気中を浮遊していると言われますので、定期的な換気が効果的と思われます。菌

◆ 今月の先生 ◆

コスモス診療所
栗原 隆二 医長

☎ コスモス診療所
☎ 28-2083

インフルエンザによる
国内の死亡者数
(厚生労働省調べ)

平成 11 年	→ 1382 人
平成 12 年	→ 575 人
平成 13 年	→ 214 人
平成 14 年	→ 358 人
平成 15 年	→ 1171 人
平成 16 年	→ 694 人

インフルエンザは冬、気温が下がって空気が乾燥すると流行し、毎年100万人くらいがかかっている感染症です。重症になると死亡することもあるため油断は禁物。正しい知識を身に付けて、しっかりと予防しましょう。



hygienist's voice 保健師だより

キモ>解決!
インフルエンザ

インフルエンザを予防するにはどうすればいいの?

其の一 一感染経路を断つ

インフルエンザは感染者のせき、くしゃみなどによって放出されたウイルスを吸い込むことによって感染

	インフルエンザ	風 邪
感 染 力	人から人へ急速に広がり爆発的に流行する	だらだらと広がるが多い
症 状	38~40度の高熱、頭痛、鼻、のどの症状のほか、悪寒、倦怠感などの全身症状を伴う	主に鼻、のどなどに症状があらわれ発熱を伴うこともある
経 過	急激な高熱で発症する	ゆっくりと経過する

インフルエンザは普通の風邪とどこが違うの?

鼻やのどだけに止まらず、全身にわたって症状が重いのが特徴です。またインフルエンザは感染力が強いので、爆発的に流行します。

其の二 抵抗力をつける

体力や抵抗力があればインフルエンザにかかりにくくなります。十分な栄養と睡眠を心がけ、適度な運動をしましょう。

其の三 免疫をつける

ヒトの免疫機能を利用し、ワクチンを体内に入れることによってウイルスや細菌などに対する抗体をつくらせて感染を防ぐのがワクチン接種。インフルエンザもワクチンがあります。流行する前に予防接種を受けることがポイントです。

ですので、次の5つの点に気を付けましょう。

- 人ごみを避ける
- マスクを着用する
- 手洗いうがいをする
- こまめに部屋を換気する
- 室内の乾燥に気を付ける

室温 **23℃**
湿度 **50~60%**
を保ちましょう。

自己チェック

その症状はインフルエンザかも?

次の項目に当てはまったり、すべてに病院へ行きましょう。

- 周囲でインフルエンザが流行している
- 38度以上の急な発熱がある
- 関節炎や筋肉痛がある
- 倦怠感や疲労感が強い
- 悪寒がする
- 頭痛がする

受診後のポイント

- 安静にして十分な睡眠をとる
- 脱水症状に気をつけて、こまめに水分補給をする
- 室内を適度な室温と湿度に保つ
- バランスのとれた消化のよいものを食べる

インフルエンザは適切に対処すれば、その多くは3日~1週間て治ります。発病時は人の多く集まるところを避け、外出時はマスクをするなど周囲の人への配慮も忘れずに。

熱がある時はイオン飲料がおすすめです。