

## インフルエンザについて

12月に入りました、そろそろインフルエンザ流行の季節に入りますので、今回はインフルエンザについてのお話です。

ご存知の通りインフルエンザはインフルエンザウイルスが感染することによって発症する感冒です。ウイルスは毎年少しずつその形を変化させるため毎年流行があります。日本での流行期はだいたい毎年12月第2-3週頃より始まり1月下旬から2月中旬にピークをむかえます。症状は突然の発熱、頭痛、関節症状など一般の感冒症状とさして変わりません。ただ残念なことです毎年一定の割合で脳炎など重度の症状を伴う方がおられ、亡くなられたり、重度の後遺症を残される方もおられます。

インフルエンザにならないためにはどうすればいいのでしょうか。

まずは予防接種です。ほかのワクチンより発症を抑制する力は劣りますが、それでも現段階では医学的に最も有効な手段です。たとえ発症しても先に述べた脳炎などの重症化を防げるとのデータもあります。副作用に関しても、風邪を引いて病院でよく処方される抗生剤と比べればはるかに低いものです。とにかく予防できる病気は事前に予防するのが一番です。

次にウイルスに触れない、もしくは触れる機会を減らすこと、つまり流行期には人ごみの中に出かけない、ウイルスがついてもうがい手洗いで、ウイルスの体内への侵入定着を防ぐようにしましょう。

もし発症されても痙攣等がなく熱だけであれば慌てる必要はありません。その熱がインフルエンザなのか、一般感冒なのかの区別は検査しないと解りませんがその検査も発熱して半日程度時間が経たないうまく出来ないことがあります。夜間などであれば解熱剤や体を拭いて解熱をはかり、かかりつけの診療時間内に受診されるようにしてください。痙攣などがあれば緊急性があることがあります。かかりつけ、時間外であれば救急病院へ連絡してください。

現在インフルエンザには飲む薬、吸い込む薬、点滴で使う薬があります。特効薬とまでいきませんが、ある程度の効果は期待できます。以前インフルエンザの薬の副作用が問題になったことがありましたが、現段階においても直接的な

因果関係は証明されておらず、医師が診察後飲んだ方が良いと判断された場合は心配なくお使いいただいて結構だと思います。あとはほかの感冒同様、十分な睡眠と水分補給。これで2-3日のうちに症状改善が得られることがほとんどです。

お薬の効果もあり最近ではインフルエンザになっても1-2日で元気なる子どもたくさんみられるようになりました。ただし、熱が下がってもひとには移す状態です。処方された分のおくすりは最後まできちんと服用し、発熱後5日を経過し且つ解熱後3日を経過するまでは登園登校は控えましょう。

以上長くなりましたが、ひとりひとりしっかり予防、治療しインフルエンザの流行を最小限でおさえ、脳炎などの重度の症状が出る患者様が少しでも減らせるようみんなで対策しましょう。

## インフルエンザについて

12月に入りました、そろそろインフルエンザ流行の季節に入りますので、今回はインフルエンザについてのお話です。

インフルエンザは、だいたい毎年12月第2-3週頃より始まり1月下旬から2月中旬にピークをむかえます。症状は突然の発熱、頭痛、関節症状など一般の感冒と変わりません。ただ毎年脳症など重度の症状を伴う方がおられ、亡くなられたり、後遺症を残される方もおられます。

インフルエンザにならないためにはどうすればいいのでしょうか。

1. まずは予防接種です。ほかのワクチンより発症を抑制する力は劣りますが、それでも現段階では医学的に最も有効な手段です。

2. 次にウイルスに触れない、もしくは触れる機会を減らすこと、つまり流行期には人ごみの中に出かけない、ウイルスがついてもうがい手洗いで、ウイルスの体内への侵入定着を防ぐようにしましょう。

発症されても熱だけであれば慌てる必要はありません。夜間などであれば熱さまし等で対応していただき、診療時間内にかかりつけの先生を受診してください。

現在インフルエンザには有効な薬があります。副作用が問題になったことがありましたが、直接的な因果関係は証明されておらず、心配なくお使いいただけます。あとはほかの感冒同様、十分な睡眠と水分補給。これで2-3日のうちに症状改善が得られることがほとんどです。

お薬の効果もあり最近ではインフルエンザになっても1-2日で元気なる子が増えてきました。ただし、熱が下がっても人にはうつす状態です。処方されたお薬は最後まできちんと服用し、発熱後5日を経過し且つ解熱後3日過ぎるまでは登園登校は控えましょう。

以上、正確な知識と適切な対応で流行を可能なかぎりおさえましょう。