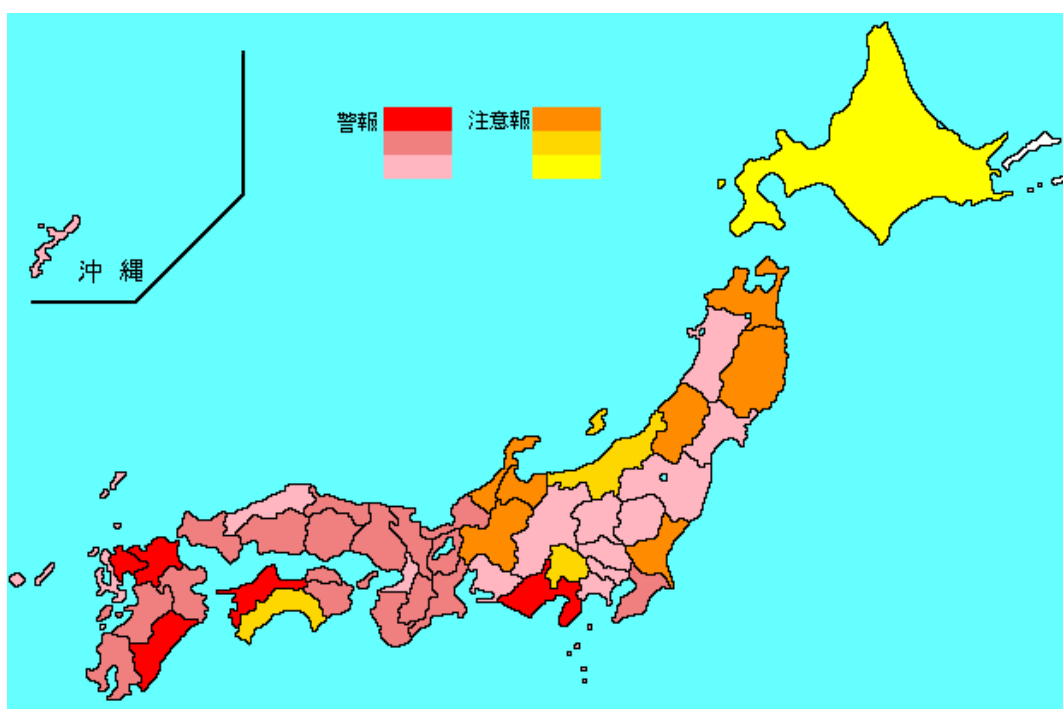


## インフルエンザが猛威をふるっています

1月31日現在、以下のように兵庫県でもインフルエンザ警報が発令されています。特に今年はA型が流行しています。



【国立感染症研究所 感染症情報センター 2006年1月31日現在】

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症で、鼻咽頭、のど、気管支などを標的とします。急に発症する38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などに加えて、咽頭痛、鼻汁、咳などの症状も見られます。大多数は特に治療を行なわなくても1~2週間で自然に治ります。しかしながら、乳幼児、高齢者、他に病気をもつ人では、気管支炎、肺炎などを併発し、最悪の場合死に至ることもあります。

普通のかぜとインフルエンザは症状が多少似ているものの全く違うものです。普通のかぜはライノウイルスやコロナウイルス等の感染によって起こり、咽頭痛、鼻汁、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。また、インフルエンザは基本的に流行性であり、一旦流行が始まると、短期間に乳幼児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点でも普通のかぜとは異なります。

予防の基本は流行前(12月上旬まで)にワクチン接種を受けることで、症状の重症化防止に有効と報告されています。またインフルエンザは感染している人の咳、くしゃみ、つばなどと共に放出されたウイルスを、鼻腔や気管など気道に吸入することによって感染します。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を持っている人や、疲労気味、睡眠不足の人は、発症したとき重症化する可能性が高くなるので、人混みや繁華街への外出を控えることも効果があります。冬場は空気が乾燥することにより咽頭粘膜のウイルス粒子に対する、物理的な防御機能が低下します。外出時にはマスクを利用したり、室内では加湿器などを使ったりして適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。常日ごろからバランスよく栄養をとることも大切です。また帰宅時のうがい、手洗いは、かぜの予防と併せておすすめします。

診断には感染初期にインフルエンザウイルス抗原を検出するための迅速診断キットがあり、通常 30 分以内に結果を判定でき、外来でも診断が可能です。ただし感染初期や量が少ないと陰性と判断されることもあります。

治療法としてはタミフル®(内服)やリレンザ®(吸入)が最も有効です。発病後 48 時間以内に服用することにより、インフルエンザの症状を短縮することが確認されています。おかしいと思ったら早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。安静にして休養をとり、睡眠を十分にとることが大切です。また水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。

一般的にインフルエンザウイルスに感染し、発病後 3～7 日間ウイルスを排出すると言われています。この期間に患者は感染力があるといえますが、排出されるウイルス量は経過とともに減少します。タミフルの内服によって発熱期間は通常 1～2 日間短縮され、ウイルス量も減少されますが、解熱後の感染力が同じように短縮されるとは限りません。学校保健法では、「解熱した後 2 日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。基本的にインフルエンザは咳やくしゃみなどが飛んで感染するので患者がマスクをしていれば感染は最小限に抑えられます。また、手指を介した感染もありますので、手洗いは重要です。また時々換気をすること、部屋の湿度を適度に保つことなどは意義があります。

(文責：平野)

【播磨病院内科疾患情報のバックナンバーは播磨病院のホームページ

<http://www.harima-hp.jp/main.htm> からご覧いただけます。】