



インフルエンザにかかってしまったら

新年あけましておめでとございませう。
寒さ厳しき折、皆様体調を崩されたりはしていませんか？

今シーズンは、インフルエンザの全国的な流行が過去20年で最も早い時期に確認されました。また感染のスピードも速いことから、過去最高の患者数が懸念されています。寒さもこれからの本番、まだまだ油断できません。インフルエンザの流行期を乗り切って、気持ちも新たに二年のスタートを切りたいものですね。

インフルエンザの症状と特徴

インフルエンザは、ウイルスによる感染症のひとつです。風邪と似た症状がありますが、風邪よりも症状が重く、また感染力も強いため短期間で広い範囲に広がります。

インフルエンザのウイルスには大きく分けて「A型」「B型」「C型」の三つがあり、このうち大規模な流行を起こすのは「A型」と「B型」です。特にA型は亜型が多く、流行するウイルスは毎年変化するため、予防のためにはシーズン毎にワクチンの接種が必要になります。

インフルエンザの症状は、38度以上の高熱と、関節痛や倦怠感など全身に及ぶ点が大きな特徴です。通常は1〜2週間自然治癒しますが、基礎体力や免疫力の低い高齢者や小さなお子様、また基礎疾患をお持ちの方は、合併症などを併発して深刻な事態になることがありますので、十分な注意が必要です。



インフルエンザの主な症状を次の表にまとめましたので、ご家庭でのチェックにご参考ください。

い。複数の項目に当てはまる場合は、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けられるようお勧めします。

もしかしてインフルエンザ!?
症 状
38度以上の発熱がある
急に発症した
悪寒がひどい
関節痛、筋肉痛がある
全身の倦怠感、疲労感がある
せき、鼻水など風邪の症状がある
家庭や職場など身近にインフルエンザを発症している人がいる

インフルエンザにかかってしまったら

インフルエンザにかかってしまったら、早めの対処をすることが肝心です。

一、薬は発症後48時間以内に

お医者様で処方されるインフルエンザの治療薬は、発症後48時間以内に服用しなければ、十分な効果が得られません。早めの受診をお勧めします。また、市販されている風邪薬は、鼻水やのどの痛みなど風邪の症状を緩和することはできますが、インフルエンザの治療としては効果がありません。市販のお薬の中には服用に注意しなければいけないものもありますので、必ず購入先の薬剤師にご相談ください。

二、十分な休養と睡眠

どの病気にも言えることですが、罹患した場合には安静にして十分な休養をとることが必要です。仕事をされている方は会社を休むことが難しい場合もあると思いますが、無理をすれば重症化する恐れがあります。また、周囲に菌を撒き散らして感染を広げることにもなりますので、まずは治すことに専念しましょう。

三、水分補給を欠かさず

高熱が出るので脱水症状に気をつけ、こまめに水分を補給するようにしましょう。吸収効率のよいスポーツドリンクなどがお勧めです。

うつさない・うつされないために

インフルエンザは、飛沫感染といって、咳やくしゃみなどで空気中に放出されたウイルスを吸い込むことにより感染します。インフルエンザの流行期はできるだけ人ごみに行かないなど、ウイルスとの接触を避けることが予防の第一歩です。外から帰宅したら、うがいと手洗いをし、うがいを洗い流すことも忘れずに行いましょう。



もうひとつ、効果が期待される予防法にマスクの着用があります。空気が乾燥すると気管の粘膜機能が低下し、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。マスクの着用は、ウイルスの侵入を防ぐと同時に、のどを乾燥から守るという役割もあります。また一度罹患した方は、熱が下がっても数日はウイルスが体に残っています。周りの方にうつさないためにも、マスクの着用が励行されます。

近年話題になっている新型インフルエンザには、現在のところ有効なワクチンがなく、世界中で開発が急がれています。しかし、予防の方法は通常のインフルエンザと同じですので、人ごみを避ける、帰宅したらうがいや手洗いをするなど、習慣的に実践できるように心がけましょう。

《インフルエンザ治療薬「リレンザ」について》

これまでインフルエンザの治療薬として主に用いられてきた「タミフル」ですが、2007年3月、原則として未成年者への使用を差し控えるよう、厚生労働省より指示が出されました。現在、これに代わって使用が見直されているのが、もうひとつの治療薬「リレンザ」です。リレンザはインフルエンザウイルスの増殖を抑制する働きを持ち、A型、B型どちらにも効果があります。吸入器による投与で、気道に直接作用するため、全身への影響が小さいと考えられています。2007年1月には、インフルエンザの予防のための投与も認可されました。ただし、予防投与には様々な条件がありますので、医療機関にご相談ください。

しっかり予防のために揃えておくと安心ですね。



予防のためには、マスク、うがい薬、手洗い消毒薬を上手に利用しましょう。そして暖かい肌着を着るなどして保温し、自分の身体を守りましょう。

