



インフルエンザについて

医師 屋宮清仁

冬の寒さも厳しさを増し、今年もインフルエンザの季節がやってきました。これを書いている今はまだそれほど流行っていませんが、これからが本番です。備えあれば憂いなし、今月はインフルエンザについてのお話です。

●インフルエンザって何ですか？

インフルエンザは冬に流行するかぜ症候群の一つです。感染力が非常に強く、発症すると発熱、頭痛、咽頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、咳、鼻水などの症状を引き起します。

発熱は急で、悪寒・戦慄を伴います。1日～3日で症状のピークに達し、約1週間程度で自然に軽快します。

●「かぜ」との違いは？

「かぜ」とは、ウイルス性の上気道炎（のどの感染症）の総称です。インフルエンザ感染症も、インフルエンザウイルスによる上気道の感染症なので「かぜ」の一つです。

インフルエンザは高熱などの症状が強く、まれに脳症（けいれんや意識障害を起こします）や肺炎など重篤な合併症を引き起こすこともあり、怖いというイメージを持たれがちです。しかし、そのような重篤な合併症を引き起こす頻度が他の感染症と比べて飛びぬけて高いわけではなく、必要以上に恐れる必要はありません。

では結局、いわゆる「かぜ」との違いは为什么呢。インフルエンザの最大の特徴は、その『爆発的な感染力』です。他の原因による「かぜ」症候群に比べ、インフルエンザは短期間のうちに大勢の人へ感染が拡大していきます。

●どうしたら予防できますか？

インフルエンザはくしゃみ、咳により大量のウイルスが飛沫となって空気中を漂い、それを身近にいた人が吸い込んで感染します。感染すると約1週間排泄され続けます。

また、インフルエンザウイルスはタイプが多く、一度インフルエンザに罹り免疫を獲得した人でも、タイプが異なれば何度も感染を起こします。このため、インフルエンザの流行を防ぐには、罹った人は感染力のある時期は自宅でゆっくりと静養する、ということを一一人徹底することが最も重要です。

そして、手洗い・うがい・マスク着用を心掛けましょう。

●予防接種を接種しても感染すると聞きます。接種する意味はあるのでしょうか。

予防接種のワクチンは、世界の流行の状況から、その年に流行するインフルエンザのタイプを予想し、それに合わせたワクチンが各施設に配布されます。そのため、予想と異なるタイプのインフルエンザウイルスが流行した場合は発症予防効果が落ちる可能性があります。（そもそも2歳以下のこどもには発症を抑える効果についてのデータすらありません）ただし、ワクチンの効果は発症の予防だけではなく、もし罹った場合にはその症状を軽減する効果もあります（むしろこちらの方が重要です）。

そしてインフルエンザワクチンは、集団で接種することにより『集団免疫効果』を期待することができます。ワクチンの接種率の高い集団の中では、ワクチンを接種していない人もインフルエンザに罹りにくいことが証明されています。

ワクチンの効果が弱い2歳以下の子供や、ワクチン接種対象外の生後6カ月未満の乳児などを守るためにも、私たち一人ひとりが積極的にワクチンを接種しましょう。

●もしインフルエンザに罹ってしまったらどうすればいいですか。

不幸にも感染してしまっても、焦る必要はありません。前述のようにまれに脳症や肺炎を合併することはありますが、頻度は多くはありません。昔は治療薬もなく、ほとんどの人は自然に治っていました。現在は抗インフルエンザ薬も広まっており、診断がつけば希望により処方を受けることができます。但し、診断の検査キットは発症から12時間未満では診断精度が低いので、状態が良ければ一晩は様子を見てから検査を受けることをお勧めします。もちろん、ぐったりしている・顔色が悪いなど容体が悪い時はすぐに受診して下さい。

必要以上に怖がらず、慌てず、落ち着いて対応しましょう。





★行事にちなんだ食事★



日本には、季節の行事ごとに、健康や長寿の願いが込められた特別な食事があります。行事にちなんだ食事をするときは、「この料理には、こんな願いや知恵があるんだよ」とお子さんと話して、日本の食文化を伝えていきたいですね。

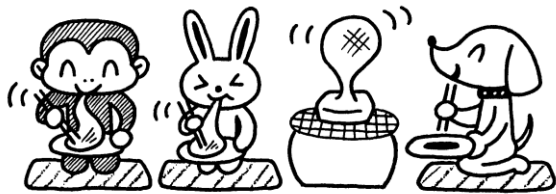
— 1月の行事 —

1月1日 お正月(お節料理)

何事も【初め】を大事にする日本では、元旦の朝は特別におめでたいもの。そのときに食べる物には、たくさんの願いが込められています。

数の子…たくさんの卵を持つ数の子には、子孫繁栄を願う気持ちが
栗きんとん…きれいな黄金色に、金運や商売繁盛の願いが
黒豆…一年中まめ(元気・勤勉)に働けますよという意味をこめて
昆布巻き…「よろこぶ」にかけて
紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの。おめでたい意味があります

里芋…子芋がたくさん付くことから、子宝を祈願
れんこん…穴があいたれんこんには、先を見通せるようにとの意味が



1月7日 七草がゆ

七草(ななくさ)は、人日の節句(1月7日)の朝に、7種の野菜が入った粥を食べる風習のこと。

春の七草(セリ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)これら7種の野菜を刻んで入れたかゆを七草がゆといい、一年の無病息災を祈るものとされます。また、お節料理で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。

1月11日ごろ 鏡開き

お正月に供えた鏡もちを食べる祝いの行事です。

鏡もちを食べるのは、歳神様にお供えしていた鏡もちをお下がりとして食べ、そのもちを食べた人は力を授けられると言い伝えられた事から、新しい年の健康や発展や開運を願う意味があります。



平成25年1月医師のお休み予定

1	火		11	金	松岡、神菌&坂本&大野&伊藤(午後)、宮本、清水	21	月	松岡、光武、神菌(午前)、中西(午後)
2	水		12	土	光武、久富(午後)、大野、松岡、多々良	22	火	神菌、清水、松岡、屋宮(午後)
3	木		13	日		23	水	光武、多々良、伊藤(午後)、久富
4	金	中西、多々良(午後)	14	月		24	木	屋宮、神菌&坂本&松岡(午後)、久富、光武(午前)
5	土	光武、石原、多々良、伊藤(午後)	15	火	屋宮、中西(午後)、大野、久富、神菌(午前)	25	金	中西、伊藤&大野(午後)、久富、屋宮
6	日		16	水	神菌、伊藤&松岡(午後)、久富、清水&伊藤(午前)	26	土	清水、松岡&河島(午後)、石原、大野、伊藤、
7	月	多々良、中西&松岡(午後)、神菌(午前)	17	木	清水、坂本&多々良(午後)、光武、松岡	27	日	
8	火	伊藤、久富、清水&屋宮(午後)	18	金	中西、大野(午後)、清水、屋宮	28	月	伊藤、石原(石原)、神菌、屋宮(午後)
9	水	中西、石原、久富(午前)、松岡&河島&多々良(午後)	19	土	多々良、河島(午後)、久富	29	火	松岡、清水、多々良&坂本&河島(午後)、大野、中西
10	木	清水、屋宮&光武(午後)、大野、伊藤	20	日		30	水	屋宮、光武、久富、中西、伊藤(午後)
						31	木	多々良、松岡&石原&河島(午後)、神菌(午前)、光武、中西

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。

※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

【 新着任医師 】 かみぞの神菌 しんたろう慎太郎先生が勤務されます。よろしくお願いいたします。

～感染予防に関するお願い～

★手指消毒を行った上で院内にお入りください。正面玄関に手指消毒用のウエルパスを置いております。

★カゼ症状(発熱・咳・鼻水など)のある方は、マスクの着用をお願い致します。お持ちでない方は受付にマスクをご用意しております。

★水ぼうそう等の症状がある方は正面玄関左側のインターホンを押して下さい。スタッフが別室へご案内いたします。