



## インフルエンザの対処法

医師 光武 伸祐

寒さが日ごとに増し、冬の足音が聞こえてくると、インフルエンザのシーズンがやってきます。予防が重要なことは言うまでもありませんが、残念ながら罹ってしまった場合の対処法や治療法についてお話ししたいと思います。

### 一般療法（生活療法）

安静にして睡眠や休養を十分にとりましょう。高熱によって脱水症状が起こらないように、水分を補給することも大切です。市販の経口補水液などを利用するのもよいでしょう。

### 抗インフルエンザウイルス薬

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速く、症状が出現して48時間以内にウイルスの増殖のピークがきます。そこで発症から48時間以内の早期にウイルスの増殖を抑える薬剤を使用すると、発熱期間は通常1~2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減らすことができます。（ただし、発症から12時間以内では迅速検査で陽性でないことが多いので、発症から12~48時間以内の検査をお勧めします。また、薬の効果には個人差もあるので、すぐに解熱しないこともよくあります。

### 内服薬

■オセルタミビル（商品名：タミフル）  
カプセルとドライシロップ（粉薬）の2種類があり、1日2回、5日間内服します。吸入ができない小さなお子さんでは、最初に使用される薬です。昨年12月より、1歳未満（生後2週目以降）のお子さんにも健康保険で処方できるようになりました。10代の患者さんには異常行動との関連が疑われるため、原則として使用を差し控えられています。ただし、タミフル服用に関わらず、発症早期に脳症をおこしたり、せん妄により異常行動をおこす病気ですので、常時注意して、子どもさんを一人にしないように配慮してください。

### 点滴薬

■ペラミビル（商品名：ラピアクタ）  
重症化のリスクのある患者さんで、内服や吸入が困難な子どもさんに使用されます。点滴は15分以上かけて1回行います。

### 対症療法

症状の緩和を目的に、発熱、頭痛でつらい場合は解熱鎮痛剤、咳や痰には鎮咳剤や去痰剤などを使用します。インフルエンザだから、解熱剤を使用してはいけないということはありませんので、ぐったりして水分がとれなかったり、眠れなかったりする場合は使用してあげましょう。

### 吸入薬

■ラニナミビル（商品名：イナビル）  
10歳未満で1日1回2吸入 10歳以上で1日1回4吸入  
初日の1回の吸入で、効果は5日間持続します。1回の吸入で済むので簡便ですが、吸入に失敗すると、2回目以降の処方保険がききませんので、調剤薬局などで吸入の指導を受けることをお勧めします。（吸入がうまくできるかわからない場合は、イナビル吸入確認用の笛をふいてもらってから処方します。）  
■ザナミビル（商品名：リレンザ）  
1回2吸入で1日2回、5日間吸入します。

患者さんの年齢や内服、吸入ができるか、投与開始時期などを考慮し、必要に応じて処方されます。また治療ですぐに解熱しても、出席停止の期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで」となっていますので、ご注意ください。



## 受付時間のご案内

午前 09:00~11:30  
午後 14:00~17:30

受付終了時間の間際  
午前 11:00~11:30  
午後 17:00~17:30  
は混み合います。

早めの受診をおすすめいたします。  
※急患の方は救急専用番号に  
おかけください。  
TEL 097-567-2311  
(夜間 18時~0時・休日)



## \* 気になる! Q&A \*

Q: 解熱剤を使ったけど、熱が下がりません……。

A: 解熱剤は一時的に熱を抑えるものであり、一気に熱を平熱まで下げよう効果はありません。出ている熱より1℃くらい下がればよいと考えてください。また、**解熱剤は熱による体の苦痛を一時的に取り除くものであり、熱を治す薬ではありません。**薬で一時的に熱が下がったとしても、病原体による炎症症状が治まらなければ本当に熱が下がったとはいえません。大切なのは、体をゆっくりと休め、医師の指示通りに治療を続けることです。

Q: 熱があるようですが、すぐに解熱剤を使ったほうが良いですか?

A: 熱は体の中に侵入した病原体(ウイルスや菌)をやっつけようとする体の防衛反応の一つです。**薬で無理に熱を下げることは体の防衛反応を乱したり、薬の効果が切れると熱が一気に上がるため体力も消耗します。**熱が高くて(38.5℃以上)食事や水分が摂れない、熟睡できないなどの場合に解熱剤を使い、熱を下げて食事や水分を摂らせる……というように解熱剤はタイミングよく、上手に使いましょう。



## 12月 各専門外来の予定 ♪

| 日  | 月  | 火                              | 水   | 木   | 金                                      | 土                                  |
|----|--|--------------------------------|---|---|--|------------------------------------|
|    |  |                                |   |   | 1<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>児童精神  | 2<br>皮膚科                           |
| 3  | 4<br>皮膚科<br>小児外科<br>児童精神   | 5<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(阿部)  | 6<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>腎臓外来(桑門)<br>児童精神             | 7<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(阿部)<br>神経外来(岡成)<br>児童精神           | 8<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>児童精神  | 9<br>皮膚科<br>小児外科<br>泌尿器外来<br>循環器外来 |
| 10 | 11<br>皮膚科<br>小児外科<br>児童精神  | 12<br>皮膚科<br>アレルギー(阿部)         | 13<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>こどもの心外来<br>腎臓外来(桑門)<br>児童精神 | 14<br>皮膚科<br>小児外科<br>神経外来(福島)<br>児童精神                       | 15<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>児童精神 | 16<br>皮膚科<br>泌尿器外来                 |
| 17 | 18<br>皮膚科<br>小児外科<br>児童精神  | 19<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(阿部) | 20<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>腎臓外来(桑門)<br>児童精神            | 21<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(阿部)<br>内分泌外来<br>神経外来(岡成)<br>児童精神 | 22<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>児童精神 | 23                                 |
| 24 | 25<br>皮膚科<br>小児外科<br>児童精神  | 26<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(阿部) | 27<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(後藤)<br>腎臓外来(桑門)<br>児童精神            | 28<br>皮膚科<br>小児外科<br>アレルギー(阿部)<br>神経外来(福島)<br>児童精神          | 29<br>皮膚科<br>アレルギー(後藤)<br>児童精神         | 30<br>皮膚科<br>小児外科                  |
| 31 |  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>※各専門外来は<b>完全予約制</b>になります。<br/>ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。<br/>青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日</p> </div> |                                |   |   |  |                                    |