



インフルエンザについて

医師 伊藤 早織

冬の厳しさが増してきましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。冬といえばそう、インフルエンザの季節ですね。これを書いている時点ではインフルエンザの流行はありませんが、流行に備えインフルエンザのお話をしていきましょう。

■インフルエンザってなあに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳炎・脳症や肺炎を伴う等、重症になることがあります。

■インフルエンザはどうやって感染するの？

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される飛沫による飛沫感染です。もし浴びてしまった可能性があるときは、手洗い・うがいや入浴により、ウイルスを洗い流すようにしましょう。また、インフルエンザにかかった場合は、人に向けて咳をしないようにし、マスクをすることで周りへの感染を減らすことができます。

■インフルエンザにかからないためにはどうすればいいの？

インフルエンザを予防する方法としては、以下が挙げられます。

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効です。13歳未満のお子様は2回接種が必要ですので、早めの接種を心がけましょう。

2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するのに有効な方法であり、インフルエンザに限らずいろいろな感染症対策の基本です。また、インフルエンザウイルスはアルコール製剤による手指消毒も効果があります。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にお子様や御高齢の方、基礎疾患のある方、妊婦さん、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合にはマスクを着用するようにしましょう。さらに人混みに入る時間は極力短くしましょう。



裏につづく→



■去年もインフルエンザの予防接種をしたけど、今年も必要？

季節性インフルエンザワクチンでは予防効果が期待できるのは、接種した（13歳未満の場合は2回接種した）2週間から5カ月程度までと考えられています。また、インフルエンザワクチンは、その年に流行が予測されるウイルスに合わせて作られています。毎年流行するウイルスの型が変わるため、ワクチンは毎年受けた方がいいでしょう。

■もしインフルエンザにかかってしまったら？

もしインフルエンザにかかってしまっても、焦る必要はありません。昔は治療薬もなく、ほとんどの人が自然に良くなっていました。脳炎・脳症や肺炎を起こすこともあります。頻度はとても稀です。ただし、インフルエンザ

にかかってしまったら、内服や吸入で治療をしたとしても脳炎や肺炎になってしまう可能性があるため注意をしましょう。

病院を受診するタイミングですが、インフルエンザの検査キットは発症から12時間未満では検査の精度が低くなってしまいます。夜間に発熱をした際は、全身状態が良ければ次の日の日中で構いません。ぐったりしたり、けいれんを起こしたり、意識がぼーっとして反応に乏しい場合、意味不明な言動をする場合はすぐに受診をするようにしましょう。

■学校や保育園はいつから行けるの？

インフルエンザにかかって5日以上たっており、かつ幼児では解熱後3日、それ以上の児では解熱後2日以上たてば行くことができます。最低でも5日間はお休みになりますので、できるだけかからないように気を付けましょう。



お知らせ

☆インフルエンザ予防接種予約受付中です。
完全予約制ですので必ずお電話で予約をさせていただきます。

☎097-567-0050 (代表)

☆年末年始休診のお知らせ

12/30 (月) 午後～1/3 (金)

休診期間中も救急の患者様には対応いたします。受診される際はお電話を下さい。

☎097-567-2311 (救急)



平成25年12月の医師のお休み予定



1	日		11	水	中嶋、久富(午前)、石井(午後)、寺澤	21	土	光武、桑門&佐藤(午後)、久富(午前)、中嶋、江崎、寺澤
2	月	佐藤、桑門(午後)、光武、伊藤	12	木	伊藤、大野、久富、江崎、石井	22	日	
3	火	石井、桑門、久富、佐藤、神菌(午後)	13	金	光武、大野(午後)、中嶋(午後)、伊藤、牛嶋(午後)	23	月	
4	水	寺澤、光武&久富(午前)、石井	14	土	佐藤、桑門&神菌&光武(午前)、中嶋、江崎、寺澤(午後)	24	火	牛嶋、光武&伊藤&江崎(午後)、佐藤
5	木	伊藤、中嶋、江崎、寺澤	15	日		25	水	中嶋、大野、神菌(午前)、久富
6	金	久富、大野&江崎&伊藤(午後)、石井(午前)、佐藤	16	月	江崎、光武、寺澤、佐藤(午後)	26	木	佐藤、光武、伊藤、石井
7	土	光武、中嶋(午前)、寺澤(午後)、牛嶋、伊藤、石井	17	火	中嶋、久富、寺澤	27	金	江崎、大野、神菌、寺澤、佐藤(午後)
8	日		18	水	牛嶋、神菌、久富(午前)	28	土	久富、桑門&石井(午後)、神菌、江崎、中嶋&牛嶋(午前)
9	月	石井、桑門(午後)、神菌、久富&伊藤(午前)、牛嶋	19	木	石井、久富(午前)、伊藤(午後)、牛嶋、佐藤	29	日	
10	火	江崎、桑門、牛嶋、佐藤	20	金	伊藤、江崎(午前)、石井、大野&神菌&光武&中嶋&牛嶋(午後)	30	月	
						31	火	

※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。
※業務の都合により予定が変更になることがあります。ご了承ください。