



## インフルエンザのQ&A

医師 金堂 円太郎



### ★インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザはのど・鼻・気管などの呼吸器に感染するウイルスです。普通のかぜと似ていますが、発症が急で、全身のだるさや高熱が出やすいのが特徴です。日本では主に冬（12月から3月）流行します。

### ★どうやってうつる？潜伏期間は？

せきやくしゃみのしぶき（飛沫）で周囲にうつる「飛沫感染」。また、手に付いたウイルスがドアノブや机を介して広がり、口や鼻から体に入る「接触感染」もあります。ウイルスが体に入ってから症状が出るまでの「潜伏期間」は通常 1～2 日で、発症の少し前から他人への感染能力が出てきます。発症後から 5 日間程度ウイルスを排泄しますので、他の人への感染にも注意しましょう。



### ★どうやって診断するの？

当院では綿棒で鼻の奥を拭ったり、鼻をかんで鼻水を採取して、インフルエンザの迅速検査を行います。発症初期（発症後 24 時間以内、特に 12 時間以内）はウイルス量が少なく、陰性になることもあります。そのため医師は検査結果だけでなく、症状の出方や周囲の流行状況も合わせて判断します。

### ★治療

治療の基本は**休養・水分補給・解熱鎮痛薬**です。発症から 48 時間以内に抗インフルエンザ薬を内服することで、発熱期間を約 1 日短縮する効果が期待できます。基礎疾患がある人や年少児など、重症化のリスクが高い人では早期投与が重要です。薬の副作用として吐き気や嘔吐が出ることがあるので、変わった症状が続くときは受診して相談しましょう。

### ★予防：ワクチン

日本では注射の「不活化ワクチン」が主流で、発症時の重症化予防効果が期待できます。近年は鼻に噴霧するタイプ（フルミスト）もあり、2018/19 年シーズン以降の米国では小児において 50～70% 程度の発症防止効果を認めています。大分こども病院では今シーズンから接種が始まりました。

### ★主な症状と、かぜとの違い

典型的には 38℃ 以上の高熱、強いだるさ、頭痛、筋肉痛・関節痛が出ます。のどの痛み、鼻水、せきもよく見られ、ときどき吐き気や下痢などの消化器症状を伴うこともあります。多くは 3～7 日で良くなりますが、小さい子どもでは中耳炎や肺炎だけでなく、まれに心筋炎や脳症など重い合併症につながることもあるため注意が必要です。かぜとの大きな違いは、症状の立ち上がり「急」で、全身倦怠感が強い、そして流行の規模が大きくなりやすいことです。

### ★こんな時はすぐ受診！

息苦しさ強い、顔色が悪くぐったり、強い頭痛や意識がもうろうとする、けいれん、吐き続けて水分がとれない、胸の痛みがある、などのサインは重症化の可能性があるので、早めに医療機関を受診してください。乳幼児がいる家庭では排尿回数が極端に少ない（日中で 1 回など）脱水のサインにも気をつけましょう。



#### 【参考文献】

小児診療 Knowledge & Skill どう診る？小児感染症 抗菌薬・抗ウイルス薬の使い方 インフルエンザ p139-146  
小児内科 vol.52 増刊号 2020 小児疾患診療のための病態生理 改訂版第6版 p1028-1036



## 11月8日（土）、DMAT 実働訓練に参加しました！

11月7日（金）13：00に震度7の地震が発生し、当院は倒壊は免れたものの2mの浸水。  
発災24時間後の11月8日（土）13：00にDMATが到着したという想定での実働訓練でした。  
この経験を基に災害時の問題点を明確にし、今後の災害対策に取り組みます。



【DMATによる状況聞き取りの様子】



【訓練後、DMATメンバーと訓練参加スタッフでパシャリ！】

### 小児のやけど ～知っておきたいポイント～

#### ■よくある原因

- ・カップ麺や熱い飲み物をこぼす
- ・お風呂のシャワーや湯温の設定が高温
- ・炊飯器の蒸気、アイロン、ストーブ

#### ■応急手当（最重要！！）

- 1、まずとにかく水で冷やす  
→流水で最低5分～30分くらい、衣服の上からでもよい
- 2、服は無理に脱がさない  
→皮膚が一緒にめくれることがあるため
- 3、氷・消毒液は使わない  
→悪化の原因になる
- 4、水ぶくれはつぶさない  
→感染につながる
- 5、広範囲・深いやけどはすぐに受診  
→顔・手・陰部や赤ちゃんのやけどは特に早めに病院へ



#### ■防ぐためのポイント

- ・熱い飲み物をテーブルなどの端に置かない
- ・お風呂の湯温は41℃以下
- ・暖房器具に近づけない
- ・蒸気口に手が届かない配置

冬はやけどが増える季節。  
おうちでもちょっとだけ  
気をつけてみてください！

参考文献：日本熱傷学会「熱傷診療ガイドライン」  
東京消防庁「乳幼児のやけど事故防止」  
厚生労働省「家庭内の子どもの事故防止」

### かぼちゃ蒸しパン

かぼちゃにはビタミンや食物繊維がたっぷり！  
やさしい甘みで食べやすく、栄養補給にもぴっ  
たりです。おやつや朝食にどうぞ♪



（材料 5人分）

- |             |      |
|-------------|------|
| ・ホットケーキミックス | 50g  |
| ・砂糖         | 小さじ5 |
| ・卵          | 1個   |
| ・牛乳         | 中さじ4 |
| ・かぼちゃ       | 50g  |



#### 【作り方】

- ①かぼちゃを約1cm×1cmの大きさに切る。
- ②かぼちゃと材料を全て混ぜ合わせたらアルミカップに流し込む。
- ③蒸気のあがった蒸し器に②を入れ、中火で10分蒸す。  
※蒸し器がない場合は、フライパンに1～2cmほど水を入れて沸騰したら、②を入れて蓋をし、中火で10分蒸す。
- ④竹串を刺して、生の生地がついてこなければ完成！

#### ★ポイント★

フライパンで蒸す際、フライパンの底に布巾を敷くと、カップが安定し、お湯が急に蒸発するのを防ぐのに役立ちます。

### ～診療時間のご案内～

午前 9：00～12：00  
午後 15：00～18：00（月～金）  
14：00～18：00（土）

乳児健診・予防接種

14：00～17：00（水曜のみ）予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません  
お電話なしでご来院ください

### ☆付き添いに関してのお願い☆

当院では感染拡大防止対策として、入院患者様の付添いや時間外の面会を制限させていただいており、また外来診察は、

『患者さま1名につき、付添い1名のみ』

とお願いしています。付添いがお一人で難しい場合は、スタッフにご相談ください。  
ご理解の上、ご協力をお願いいたします。