

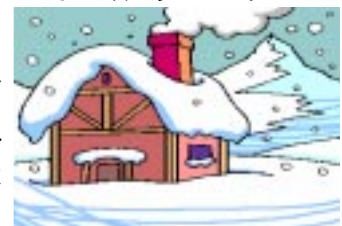


今月のテーマ  
インフルエンザ

〒100-0003  
東京都千代田区千代田2-5-0  
TEL:0243-22-6666

12月23日は当番医です。  
朝9時から午後5時まで診療致します。  
年末は12月30日の午前中までです。  
新年は1月5日(月)からです。

皆さんにとって、どのよ  
うな年だったでしょうか  
重い病気にもならず  
健康で過ごせた方が多  
いと思いますが、油断大  
敵。冬といえば、風邪の  
親玉とも言えるインフル  
エンザシーズンです。昨  
シーズンも老人ホームで  
死亡するケースが相次  
いで報道されましたが、インフルエンザは幼  
児や基礎疾患を持った人にも非常に怖い感  
染症で、毎年数万人が罹患し、2000人近  
くの人が亡くなっており、その中で、今月  
はインフルエンザを特集してみました。



**インフルエンザとは**  
インフルエンザにはA型、B型、C型の3つの  
タイプがあります。A香港型、Aソ連型など  
が有名です。その年により流行する型が変  
わります。またやっかいな事に同じ型でも毎  
年微妙に形を変化させますので、以前にイ  
ンフルエンザにかかってきた免疫も役に立  
ちません。毎年かかる可能性があるのです。

**インフルエンザの疫学**  
インフルエンザは人から人  
に直接の接触と空気感染に  
よりうつっていきます。潜伏  
期間(うつってから病気になる  
までの期間)は1〜3日です。  
潜伏期が短いのは、口や  
鼻から侵入したウイルスは  
体の深部に入らず、鼻や喉  
の粘膜で増殖しただけで症  
状が出現するからです。  
**インフルエンザの症状**  
悪寒(さむけ)を伴った高  
熱が3日から5日続きます

**インフルエンザの合併症**  
気管支炎、肺炎、中耳炎、筋炎、関節炎、  
心筋炎、脳炎、髄膜炎などが知られていま  
す。特に肺炎は幼児や高齢者でインフルエン  
ザによる死亡の大きな原因になっています。  
成人でも心筋炎を起こして死亡する事があ  
り、インフルエンザで怖いのはこれらの合併  
症です。

**インフルエンザの治療**  
インフルエンザの特効薬は  
まだありませんので、対症  
療法と言って症状を和ら  
げる治療と、二次感染を  
予防する治療が中心とな  
ります。

**インフルエンザの予防法**  
消極的な予防法になり  
ますが、無理をしないでよ  
く寝て休養を十分とり、暴  
飲・暴食をさけて、自分の  
体の免疫力を高めておくこ  
とです。外出後や食事の前  
によく手を洗う、うがい  
をする、必要がないなら人混  
みをさけるなども大切です。  
積極的な予防法は予  
防注射以外に方法は現在  
のところありません。予防  
接種をしていけばインフル  
エンザに絶対かからないと  
いうことではありませんが  
かかっても症状を軽くした  
り重篤な合併症を防ぐこ  
とができます。予防注射については「シラムの  
インフルエンザワクチン」をご覧ください。  
**家庭で気をつけること**  
(1)熱さましで、アスピリン(バファリン  
など)の入ったものはインフルエンザの時には  
使ってはけません。ライ症候群を起こす  
可能性が指摘されているからです。医療機  
関からはインフルエンザを疑ったら、アスピ  
リンが処方されることはまずありませんが、  
家庭の常備薬にはアスピリンが入った解熱  
剤が入っていることがよくありますので、注  
意してください。  
(2)家庭での看護のポイント  
水分補給です。熱があっても元気がだたら  
むりやり布団に寝かせる必要はありません  
が、適度の暖房をとり、できれば加湿器で  
適度の湿度を与えた部屋でのんびり過ごし  
ましょう(インフルエンザウイルスの活動度は  
湿度が高くなると極端に弱まります)。食  
欲はなくて当たり前くらいに考えて子供の  
好きなもので消化のよいものを与えます  
水分は十分とるように心がけて下さい。  
(3)入浴は絶対ダメという考え方は少々頑  
固すぎます。熱も下がって気分もよい時は  
湯冷めさせないように注意して、疲れさせ  
ないように入浴するのは、さっぱりしてつ  
つり眠れるようになりますし、適度の湿気  
は喉に湿り気を与え、痰をさらさらにする  
効果が期待できますので、むしろ好ましい  
事と考えます。

インフルエンザが流行らない事が一番いい  
のですが、インフルエンザ予防対策の第一歩  
は、敵をよく知ることです。この機会に一度  
インフルエンザについて勉強してみてください  
ちよつと早いですが皆さんよいお年を！



**インフルエンザワクチン**  
インフルエンザワクチンについて:インフルエンザワクチ  
ンについてはいろいろな考え方があり、日本では1994  
年から定期的な予防接種からはずされたため(欧米では  
老人や慢性疾患を持つ患者さんなどを中心に広く接種が  
行われており、日本でも数年以内に危惧されている大流行に備えてワク  
チンの供給体制は整えられつつありますが)、極端に接種率は低下して  
しまいました。インフルエンザは、毎年その年の冬に流行すると思われ  
る型を予測し、それに基づいてワクチンを作っておりますが、予測がはず  
れるとあまり効果があがらないのと、ウイルスが微妙にその形を変える  
こと、さらには、ワクチンの接種で血中に抗体はできるものの、ウイルス  
が侵入する鼻腔内粘膜や上気道における抗体の量は多くならないなど  
のため、十分な効果が発揮できないのではと言われております。しかし、  
ここ数年予測の精度がどんどんあがってきており、型が少しずれても全く  
効果が出ないわけではありませんし、発症は防げなくても重症化は防ぐ  
ことができ、その効果は70%ぐらいと言われております。またワクチンの  
質もどんどん良くなってきており、他のワクチンと比べて副作用が特に多  
いというような事はありませんので、他に積極的な治療法がない現状で  
は受けておくことをおすすめする立場を私はとっております。

**どのような人がワクチンを受けた方が良いのでしょうか:**65歳以上の人、  
基礎疾患(心疾患・肺疾患・腎疾患など)を有する人、老人ホームに入所  
している人、気管支喘息や喘息性気管支炎の子、医療機関や老人ホ  
ムのスタッフ、受験生とその家族、教師など

**インフルエンザワクチンの副作用:**注射部位の腫れと痛み、発熱が時  
に見られます。まれに急性散在性脳脊髄炎(過去9例の報告があります)。  
**ワクチンを受ける際の注意:**重症の卵アレルギーの人、ゼラチンアレ  
ルギーの人、以前にインフルエンザワクチンによるアレルギー反応その他  
の問題のあった人、妊娠中の人は受けられませんので、ご注意ください。  
**ワクチン接種の時期:**1〜4週の間隔(できれば4週あけるのが望まし  
い)で2回接種します。免疫ができるまでに少々時間がかかりますので、  
本格的に流行する前(遅くとも12月末まで)に受けておきたいものです。  
**ワクチンの接種料:**一定の決まりや取り決めはありません。自由診療  
になりますので、各医療機関により異なります。当院では1回3000円と  
しております。通常もう少し高いのが一般的ですが、2回接種しなければ  
ならないこと、家族で受けるケースが多いことなどを考慮し、今回価格を  
設定しなおしました。