

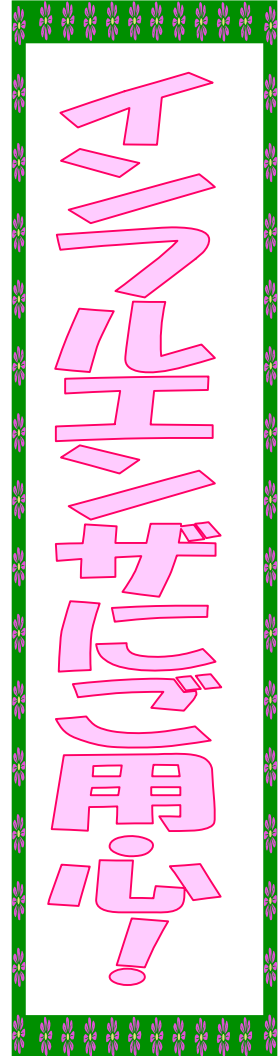
緑の屋根の時計台



第12号 平成19年1月20日発行

冬になると良く耳にするのが「インフルエンザ」です。インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルスが活動しやすい環境は、摂氏20度前後、湿度20%前後ということがわかってきます。冬季は、特に湿度が低いという点でこのウイルスが活動しやすくなる季節といわれています。また、冬季は身体も細菌やウイルスに侵入されやすい状態になると考えられています。「インフルエンザ」はインフルエンザウイルスによっておこる感染症で、原因となるウイルスはA型、B型、C型の3種類があり、特にA型とB型が流行します。その感染力の強さから学校で集団感染し、合併症による幼児や高齢者の死亡例もあり、単なる「かぜ」とかたづけられない注意すべきウイルス感染症です。

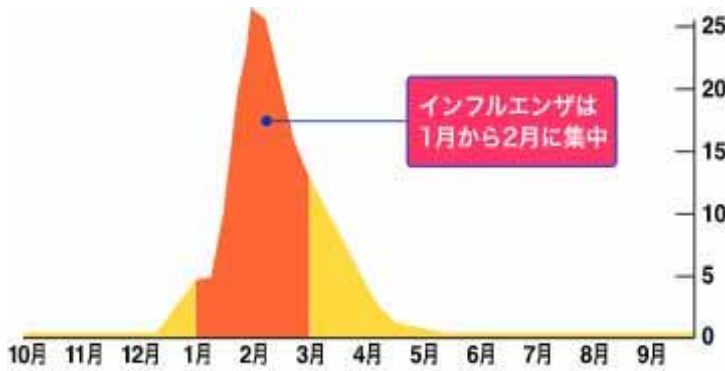
これからはインフルエンザが流行する季節ですので、今月は、インフルエンザの症状、治療法、予防法について書いてみました（糖尿病とアレルギーのお話は、今回お休みします）。



インフルエンザの症状を チェックしましょう。

- （他の症状よりも先に）
- 三十八度以上の発熱と悪寒
- 関節や筋肉が痛い
- 倦怠感や疲労感がある
- 寝込んでしまうほど辛い頭痛がする
- せきや鼻みずの症状が次第に強くなる

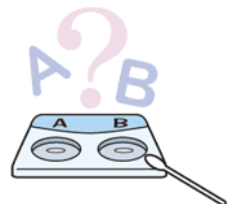
症状が出てから四十八時間以内に受診しましょう



上記のような症状がある、特に高齢者や幼児の場合は、早めに医師の診察を受けましょう。

* 昨年、当医院でのインフルエンザの患者さんは一月中旬から二月下旬に集中していました（全員A型）。

鼻やのどから粘液を採取し、インフルエンザウイルスのA型かB型かをその場で判定できる検査もあります



（迅速検査キット）。最近ではA型にもB型にも効く抗インフルエンザ薬が広く使用できるようになりました。この薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える効果があります。したがって、薬の使用が早ければ早いほど効果があります。発熱などの症状が出てから四十八時間以内に抗ウイルス薬を服用すると症状が早く改善されます。



三十八度以上の熱が出たらインフルエンザの可能性が高いので病院に来て下さい。解熱剤を飲んで済ませてしまうのは危険です。高熱は体を弱らせるのですが、最近あまり早く熱を下げすぎるとウイルスが死なず、かえって合併症の危険が高くなるのが分かってきました。そのため、わざと熱を三十七度くらいまでしか下げないでおく治療があるのです。

予防が一番

- 一、栄養と休養を十分にとる
日頃からバランスの良い食事を心掛ける。体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。また、睡眠を十分にとることも大切です。
- 二、人ごみを避ける
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。
- 三、適度な温度、湿度を保つ
高年齢者や慢性疾患を持っている人、疲労気味、睡眠不足の人は罹患したとき重症化する可能性が高くなるので、人混みや繁華街への外出は控えましょう。
- 四、外出時の手洗い、うがいの励行
空気乾燥すると低温・低湿を好むウイルスの動きが活発になります。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。理想的な温度は二〇度以上、湿度は五〇〜六〇%を保ちましょう。

ので手洗いは重要です。また、ほとんどの消毒液に弱いので、**十分な手洗い**と、**うがい**で予防が出来ます。



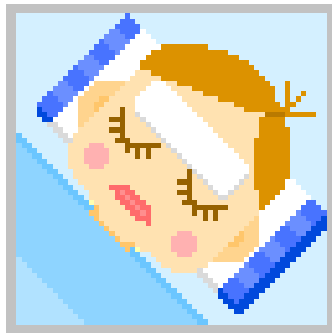
五、マスクを着用する

ハイリスク群（高年齢者や慢性疾患を持つている人）などどうしても予防が必要な人は厚手のマスクを着用しましょう。乾燥により喉の粘膜の抵抗力が弱くなりますので、マスクにより乾燥を防ぎ、外からの感染にも備えましょう。

六、かぜだと考えずに、早めに医療機関を受診しましょう
インフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けましょう。**発症してから四十八時間以内の治療が有効です。**

インフルエンザに罹ったら（小児の注意点）

熱は体内に侵入したウイルスをやっつけるために出るので、熱が高いからといって、解熱剤でむやみに熱を下げるのはお勧めできません。赤ちゃんの場合「眠れない、食べられない（ミルクも飲めない）」という状態になり、ぐったりしてしまうこともあります。このような場合には、解熱剤を使って体温を少し下げると苦痛を和らげることが出来ます。食事の前や寝る前に解熱剤を使って、食事をしたり、眠らせたりして体力を養うようにしましょう。解熱剤は、**投与後二時間ほどたつて体温が〇・五度ほど下がれば効果があつた**と考えて！
平熱まで下がらないからといって連続投与はしないでください。



*合併症に対する注意

子供をよく観察して、異常を見逃さないようにしましょう。抗ウイルス薬などを使った治療をしても高熱が三日以上続く・咳がどんどんひどくなるような場合は「肺炎」や「気管支炎」を起こしている可能性があります。耳を痛がる時は「中耳炎」が疑われます。早めに受診して適切な診断・治療を受けることが必要です。

高熱が出てまもなくけいれんや意味不明な言動が見られたら「脳症」を起している可能性があります。少しでも様子がおかしいと思ったら、夜間でも休日でも大至急医療機関を受診してください。（インフルエンザによる脳症は日本でも年間一〇〇〜二〇〇例、小児数万人に一人の頻度で発病しています）



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多 631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月~土) 午前 8:30~12:00 午後 3:30~6:30

水曜午後休診、土曜午後は 1:30~4:00

http://www.ejiri-clinic.info

