

くすりと健康

NO.51

2010年10月発行

インフルエンザ (予防と治療)



発行 (株)東京医療問題研究所 〒164-0001 中野区中野 5-47-10 TEL03(3389)7110

発行責任者 平林政子

インフルエンザとは？どう感染するの？

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つの型があります。毎年流行を起こすのはA型とB型です。特にA型は感染力が強く世界的な大流行を引き起こします。2009年に流行した新型インフルエンザもA型です。C型は流行性がないといわれています。

通常のインフルエンザは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫(しぶき)とともに放出されたウイルスを吸いこむことによって感染します(飛沫感染)。そうした飛沫に触った手などを介して体内に入り込むこともあります(接触感染)。新型インフルエンザも感染の仕方は通常のインフルエンザと同じです。

インフルエンザと風邪の違いは？

インフルエンザは風邪よりも急激に症状が現れ、38～40度の熱、頭痛、ふしぶしの痛みなどが特徴的です。重症化すると肺炎、気管支炎など二次感染による呼吸器系疾患を起こすことがあります。また、けいれんや意識が消失したりするインフルエンザ脳症を起こすこともあります。

★重症化が心配される人★

・高齢者 ・乳幼児

・糖尿病、腎不全、免疫不全症、・気管支喘息、肺気腫、心不全などの疾患のある人

一方、風邪の場合はインフルエンザと比べて症状は緩やかです。熱も38度くらいまでで、重症化するのはまれです。



予防するには？

★ワクチン(予防接種)による予防★

ワクチンの接種を受けることで100%予防できる

わけではありません。しかし感染してしまった場合でも、軽い症状で経過することが期待できます。ワクチンは接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。10月～12月中旬までに接種を終えておくとよいでしょう。

*卵アレルギーがある人、予防接種でショックなどを起こしたことがある人は接種できないことがあります。また、すでに風邪にかかっている熱がある場合なども接種できないことがあります。

★日常生活での予防★

①栄養と休養を十分取る

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。

②人ごみを避ける

病原体であるウイルスに接触しないようにします。

③適度な温度(18~22℃)、湿度(50~60%)を保つ

ウイルスは低温、乾燥を好みます。加湿器などで室内の湿度を保ち、のどの乾燥を防いでウイルスの侵入を防ぎましょう。

④手洗い、うがいを習慣に

手洗いは接触感染を予防します。うがいはのどの乾燥を防ぎます。

⑤マスクを着用する

口腔、鼻腔内の乾燥を防ぐ効果があります。

感染してしまったら？

◆まずは受診して、インフルエンザか風邪なのか

を診断してもらいましょう。インフルエンザかどうかは、受診した際に検査キットを使って簡単に調べることができます。インフルエンザを重症化させないためには急な発熱、全身の倦怠感、関節の痛みなどの初期症状を見逃さないことです。

★抗インフルエンザ薬★

インフルエンザの重症化を防ぎ、回復までの期間を短くすることが期待できます。抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内なら解熱期間の短縮(約1日)に効果があるといわれていますが、かならずしも必要な薬ではありません。

・タミフル……A型、B型どちらにも有効。カプセル、ドライシロップの内服薬。

・リレンザ……A型、B型どちらにも有効。パウダーを吸い込む吸入剤。

・ラピアクタ……A型、B型どちらにも有効。点滴用注射剤。

【正しい手洗いの方法】



1. 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
2. 手の甲にも石鹸を伸ばすようにこすります。
3. 指先、爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。
5. 親指と手のひら全体をよくこすって洗います。
6. 手首も忘れずに洗います。
7. その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

【タミフルと異常行動(幻覚・おびえ・奇妙な言動など)】

タミフルの服用に関わらず、インフルエンザを発症して1~2日目くらいに起こることが多いとされています。インフルエンザと診断されたらタミフル服用の有無に関わらず、周囲の人(家族など)は注意深く見守って下さい。

発熱による心身の負担が大きいときに、解熱剤(カロナール(アセトアミノフェン)など)を使用することがあります。額、脇の下、足の付け根などを冷やすことも有効です。

【インフルエンザに使用できない解熱剤】

- ・バファリン(アスピリン)
- ・ボルタレン(ジクロフェナクナトリウム)
- ・ポンタール(メフェナム酸)など……

これらの解熱剤を15歳未満のインフルエンザ患者が服用すると、急性脳症(意識消失などの重い症状)を起こすおそれがあるため、投与してはならないことになっています。また成人でも同様の副作用を起こす可能性があるため、なるべく避けるようにしましょう。

* 市販の風邪薬はインフルエンザウイルスに効果はありません。そればかりか小児の場合、安易に風邪薬や解熱剤を使うと、上記と同様に脳症などの重い副反応を引き起こすおそれがあります。自己判断で薬を使うのはやめましょう。インフルエンザが疑われる場合、まずは受診しましょう。

★日常生活で気をつけること★

- ① 安静にしてゆっくり休む
- ② 水分を十分摂る

汗で水分が失われたり、食欲不振で水分摂取量が減ると、脱水症に陥りやすくなります。



- ③ 外出を控える

周りの人にうつさないためにもきちんと回復するまで(解熱後2日)は外出を控えましょう。

- ④ 咳エチケット

マスクを着用しましょう。

咳、くしゃみをするときは、周りの人から顔をそむけ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。