

こんにちは！ MED 村立東海病院です



インフルエンザ対策について

■インフルエンザの予防策

インフルエンザ対策は、12月から4月までの流行期を念頭に置き、個々のリスクに応じて計画的に行うことが大切です。リスク評価のポイントは、①感染しやすい状況があるか(多数の人と接触する、免疫が低下しているなど)②感染すると重症化する状況があるか(高齢である、持病があるなど)③発病による重大な影響があるか(受験を控えている、妊娠しているなど)④他人へ感染させやすい状況があるか(多数の人と接触するなど)——の4つです。また、具体的な対策は下表の通りです。

流行期前 ～ワクチン接種の計画を立てる～	流行期に入ったら ～感染の機会を減らし、備える～
<p>インフルエンザワクチンは、完全ではないものの一定の発病予防効果があり、合併症による入院や死亡を減らします。副作用は、接種部位の腫れなど局所反応が10%ほど、発熱など全身反応が1%ほどです。死亡を含む重い副作用は、100万接種当たり1件未満であり、インフルエンザ自体の重い合併症より少ない頻度です。卵アレルギーの方は程度により接種の可否が判断されますので、かかりつけ医に相談してください。妊娠全期間～授乳中のワクチン接種は可能ですが、かかりつけ医と相談の上で行った方が良いでしょう。</p> <p>ワクチンの効力は接種2週間後から現れ、5か月前後持続します。インフルエンザの流行期と個人的な予定を踏まえ、接種計画を立ててください。なお、13歳未満は2回接種する(2～4週間置く)必要があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・できるだけ人混みを避ける。 ・手洗い、うがい、マスクをする…インフルエンザ対策としての有効性の評価はさまざまですが、インフルエンザ以外の発熱性疾患の予防にもなります。 ・日常の健康管理をする…十分な睡眠、栄養を取りましょう。 <p>※抗インフルエンザ薬の予防内服は適否の判断が難しいため、個別にご相談ください(健康保険は利用不可)。</p>

■インフルエンザかな？と思ったら

感染した後約2日の潜伏期を置いて、突然、高熱・頭痛・全身の倦怠感・筋肉痛・関節痛が出現し、前後して咳・鼻汁を伴うのが典型的なインフルエンザの経過であり、普通の風邪よりも重症感が強いです。感染の契機が明らかでこのような経過であればインフルエンザと判断してよく、検査は不要です。インフルエンザの迅速検査は、病初期には陽性と出ないこともあり、早過ぎる検査は誤解の元になります。一方、抗インフルエンザ薬を使用するときは発症後48時間以内の開始が望ましく、診断(検査)には早過ぎず遅過ぎずというタイミングが重要です。また、流行期にはインフルエンザだけに 관심이集中しがちですが、病状によっては肺炎(多くはインフルエンザより重い)など他の病気の可能性も考える必要があります。

■インフルエンザにかかったら

速やかにマスクなどの感染予防対策を講じ、人との接触をできるだけ避け、十分な休養が取れる環境を確保することが重要です。インフルエンザは通常1週間ほどで自然に治癒しますが、発症48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すれば病期を短縮することができ、重症化を予防できる可能性もあります。発症後2日過ぎた場合は、薬を使用してもあまり変わりません。

持病のある方は持病の悪化、高齢者は肺炎、乳幼児は中耳炎や熱性けいれんなどを合併することがあり、注意が必要です。小児の重い合併症として有名なインフルエンザ脳症は多いものではありませんが、意識障害、けいれん、異常行動などがあれば可能性を考えます。病気の進行が早いことが多く、高度の治療ができる病院での救急診療が必要です。

インフルエンザが治癒して他人への感染の心配がなくなるのは、解熱して2日過ぎた時という目安が現実的です。インフルエンザ迅速検査は治癒判定に保険が利用できず、陰性になってもウイルスが検出感度以下になったというだけで、必ずしも治癒やウイルスの消失を意味しません。

問い合わせ●村立東海病院(☎282-2188)、保健年金課地域医療担当(☎287-0899)