

こんにちは!

村立東海病院



風邪とインフルエンザ

●厄介な風邪

風邪の症状(咳・痰・喉の痛み・発熱など)を引き起こすウイルスには、インフルエンザウイルス、パラインフルエンザウイルス、ライノウイルス、コロナウイルス、RSウイルス、アデノウイルスなど多くの種類があり、そのほとんどは、一度、風邪にかかっても身体の免疫力が不完全なため、年に何度も風邪を引き起こしてしまいます。インフルエンザ以外のウイルスには治療薬がないため、休養や、栄養・水分の補給、保温、マスクなどによる気道の保温・加湿等をして治るのを待つしかありません。一般的な風邪薬は、咳や熱などの症状を抑えるものですが、誤った飲み方をしてしまうと、症状を悪化させたり、長引かせたりしてしまいます。大部分の風邪はウイルスが原因のため、抗生剤は効きませんが、溶連菌による症状(主に咽頭炎・へんとう炎)やインフルエンザ菌・肺炎球菌による症状(主に中耳炎)では、抗生剤の内服が有効です。

●インフルエンザの症状と予防策

インフルエンザウイルスにはA型・B型・C型がありますが、人によっては、1つの季節に違った型のインフルエンザウイルスに2・3回かかる場合もあります。インフルエンザは、流行性感冒(流感)とも呼ばれ、人から人へうつり大流行を引き起こす特徴があり、通常の風邪に比べ、急激な高熱で発症し、重症感があります。中でもA型は、B型やC型に比べて症状が重く、高齢者や乳幼児、免疫力が弱い方などは、そのまま放置すれば命に関わる肺炎を合併したり、乳幼児ではインフルエンザ脳症を起こしたりする恐れがあります。発熱後48時間以内ならば、特効薬として内服薬や吸入薬、注射薬があり、有熱期間やウイルス排出期間(感染伝搬可能期間)を短くすることができます。入学試験や重要な用事がある時には、抗インフルエンザ薬の内服で予防できます。またインフルエンザの発症を完全には抑えられませんが、インフルエンザワクチンを接種することで症状を軽くしたり、合併症の発症を抑制したりすることができますので、医療機関にご相談ください。

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染(咳・くしゃみ・会話などで空気中に飛び散った病原体を吸入することで起こる)と接触感染(患者・保菌者、病原体の付着した物品などに接触して起こる)です。感染しないためには、自分で予防することが大切です(上表参照)。また、手をアルコール消毒することはもちろん、インフルエンザにかかっている人が触れた物やドアノブなどをアルコール消毒するのも効果的です。

●感染を拡大しないためには…

ウイルスの潜伏期間は1～3日で、感染伝搬可能期間は発病1日前から発病後3～5日、小児では7日ぐらいです。学校保健安全法においては、学童は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」は出席停止、幼稚園や保育所に通う乳幼児は「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで」は出席停止となっています。免疫がない変異を持つ新型インフルエンザウイルスが突如現れた場合には世界規模で大流行となり、対応できるワクチンもすぐにはできないため、非常に重症化しやすくなります。厳重に予防し、感染が疑われる場合には速やかに医療機関で診察を受けてください。

一番の予防策——それは、日ごろからうがい・手洗いを習慣的に心掛けることではないでしょうか。

村立東海病院 副管理者 矢代武雄

【ウイルスを体に取り込まないための予防策】

- ①人混みをなるべく避ける
- ②ウイルスが入り込まない高性能のマスクを着用する
- ③インフルエンザ患者に対してマスクをするよう促す
- ④外出後の手洗いを徹底する
- ⑤目や鼻などを手で触らない



【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)