

MBCテレビ 毎週水曜日10:28~10:35放送中!

日常生活の心がけが体を守る

●インフルエンザの予防法



インフルエンザの予防法等について話す鹿児島県医師会の池田琢哉副会長（写真右）と和田由樹健康リポーター

|――この時期、「インフルエンザ」という言葉を耳にすることが多くなりました。これはどのような病気なのでしょうか？

池田先生／風邪の一種で、インフルエンザウイルスによつて感染する病氣です。インフルエンザにはA型、B型、C型があり、今、一般的に流行

1月下旬から
2月上旬がピーク

しているのはA型とB型です。A型にはAホンコン型とAソ連型がありますが、全国的に見てみると、この3つの型が流行しているようですね。

|――では、そのインフルエンザの流行時期はいつ頃なのでしょうか？

池田先生／全国的にはそろそろ流行し始めている頃ですが、例年は1月下旬から2月上旬にかけてピークを迎えます。これからが十分注意しなければならない時期ですね。

|――インフルエンザが繁殖しやすい好条件は何でしょうか？

池田先生／温度が低くて、乾燥した状態です。これが続くとウイルスが非常に繁殖しやすくなるのです。

免疫力を高め、ワクチン接種で予防する

や乾燥の状態を作らないことが大

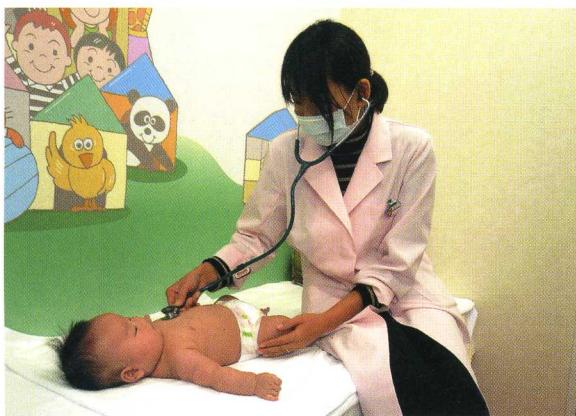
|――感染すると症状が重いインフルエンザですが、予防するために普段から心がけておきたいことはありますか？

池田先生／まずインフルエンザのワ

寒さも本格的になり、何かと忙しくなる年末年始は、体調管理もおろそかなりがちです。不規則な生活や疲れで抵抗力が弱まり、体調を崩している人も多いのではないか。そんなこの時期に、流行し始めるのがインフルエンザ。合併症なども引き起こし、命に関わることもある危険な病気です。国保でHOT情報では、インフルエンザの特徴や予防法、感染した場合の対処法等について、鹿児島県医師会の副会長で、池田病院院長の池田琢哉先生にお話を伺い、12月24日と1月7日の2週にわたってお伝えしました。

●風邪とインフルエンザの違い

風 邪	インフルエンザ
発熱	徐々に
熱	比較的軽い
頭痛	軽い
咳・鼻水	最初からある
関節痛・筋肉痛	あっても軽い
潜伏期間	2~5日
	1~3日



乳幼児や高齢者がインフルエンザに感染すると、合併症を併発する恐れがある。ワクチン接種等で積極的に予防し、感染したら早めの対応を

やはりワクチンの接種は大切です。
——忙しい年末年始の時期ですが、意識して体をいたわることが大切なんですね。さて、インフルエンザワクチンですが、どの時期に接種するのが一番効果的なのでしょうか？
池田先生／ワクチンは予防接種後2週間ぐらい経過すると、効果が現れます。また、その効果は2～3ヶ月間持続しますから、流行の多い時期に入る前に接種する必要がありま

う。

風邪の一種でありながら、その症状は重く、合併症も怖いインフルエンザ。また、家庭内で1人が感染すると、家族全員が感染する恐れもある病気です。そんなインフルエンザにかかるないためには、ワクチンの接種はもちろん、十分な休養と栄養で免疫力を高めることが不可欠です。積極的な予防を心がけ、インフルエンザから自分たちの体を守りましょ

クチンを接種することが第一です。また、体の免疫力も高めることができ。そのためには十分な睡眠とバランスのとれた食事で栄養をしつかりることが基本ですね。

——忙しい年末年始の時期ですが、意識して体をいたわることが大切なんですね。さて、インフルエンザワクチンですが、どの時期に接種するのが一番効果的なのでしょうか？
池田先生／ワクチンは予防接種後2週間ぐらい経過すると、効果が現れます。また、その効果は2～3ヶ月間持続しますから、流行の多い時期に入る前に接種する必要がありま

すね。

命にかかるインフルエンザの合併症

——なるほど、そうですね。また、インフルエンザにかかると合併症も心配だと聞きますが…。
池田先生／合併症は乳幼児や高齢者といった、免疫力の低い方に起こりやすいのです。子どもたちに多いのが中耳炎や急性気管支炎、熱性けいれん、そして脳炎などがあげられます。一方、高齢者にとって一番怖いのは肺炎です。インフルエンザが流行すると、高齢者の死亡率が非常に高くなるので、そいつた意味でも

しまつたら、また、家族の中に感染者がでてしまつたら、どのように対処すればよいでしょうか？
池田先生／できるだけ早く医療機関を受診し、的確な診断と薬の処方を受けてください。そして十分な睡眠もとつていただきたいですね。感染者がそばにいる場合は、手洗い、うがい、マスクの着用を徹底し、部屋の空気もこまめに入れかえてください。そして部屋の温度は20℃くらい、湿度は50～60%くらいを維持するのがよいでしょう。

——早めにワクチンを接種し、普段から体調管理に気をつけることの大しさが、改めて分かりました。では、もしインフルエンザにかかるとしまつたら、また、家族の中に感染者がでてしまつたら、どのように対処すればよいでしょうか？

池田先生／できるだけ早く医療機関を受診し、的確な診断と薬の処方を受けてください。そして十分な睡眠もとつていただきたいですね。感染者がそばにいる場合は、手洗い、うがい、マスクの着用を徹底し、部屋の空気もこまめに入れかえてください。そして部屋の温度は20℃くらい、湿度は50～60%くらいを維持するのがよいでしょう。



抗ヒトTNFαモノクローナル抗体製剤
レミケード®点滴静注用100
REMICADE® for I.V. Infusion100
イソフリキシマブ（遺伝子組換人）製剤

生物由来製品 薬剤 指定医薬品 医方せん医薬品（注意：医師等の専門家により使用すること）

■ 効能・効果、用法・用量、警告・禁忌を含む使用上の注意等については、添付文書をご参考ください。

製造販売元（資料請求先）
田辺三菱製薬株式会社
大阪市中央区道修町3-2-10

2008年2月作成