

予防接種が重症化を防ぐ

✕ インフルエンザの傾向と予防法 ✕



今年流行しているインフルエンザの傾向等について説明する南先生(左)と和田由樹健康リポーター

年末・年始にかけて、寒さが本格的になってきました。空気も乾燥して、この季節、予防に努めたいのがインフルエンザです。世界中で猛威を振るった新型インフルエンザの大流行が記憶に新しいところですが、ワクチン接種やマスクの着用など、正しい予防の知識を身につけ、感染拡大に備えたいものです。そこで国保でHOT情報では、今年のインフルエンザの傾向や予防法、発症したときの対処や注意点等について、みなみクリニックの南武嗣院長にお話を伺い、1月5日にお伝えしました。

A香港型が流行中

—— 昨年末あたりからじわじわと感染者が出てきているインフルエンザ。今季はどのような型が流行しているのでしょうか？

南先生／従来のA香港型が3分の2ぐらいの割合で流行しています。残りがいわゆる新型のようですね。

—— A香港型にはどのような特徴があるのでしょうか？

南先生／幼小児はインフルエンザ脳症にかかりやすいといわれています。また、高齢者は肺炎を併発し、死亡してしまうケースもあるので、大変注意が必要です。

—— 昨年、世界各地で猛威を振るった新型インフルエンザについても教えてください。

南先生／新型は肺炎を併発しやすく、昨年は30〜40代の方々の治療が遅れたために、命を落としたケースも多く見られました。今年も流行しそうなので、十分注意してください。

手洗いが一番効果的

—— インフルエンザを予防するためには、どんなことに気をつけたらよいですか？

南先生／まずは「手洗い」が一番大

インフルエンザの症状

経過: 急激な高熱で発症する

症状: 38〜40度の高熱、頭痛、倦怠感、悪寒、全身症状、寒気、鼻水、感傷を伴う。せき、のどの痛みなどの症状が後に続く

合併症: 肺炎や脳炎など

感染力: 強く、人から人へ急速に広がる

切です。ウイルスを触ってつい鼻をこすり、感染してしまう例が多いので、手洗いすることで接触感染を防ぐことができます。ある国でコレラを予防するために手洗いを推奨したところ、肺炎も減ったという事例があるほど、大変効果的なのです。最低でも1日3回、食事前には必ず手洗いをしてほしいですね。

—— 最近マスクを着用している方も多いようですが…

南先生／インフルエンザの大きな感染経路は飛沫感染ですから、マスクを着けることは大切です。ある程度予防にも効果がありますが、かかってしまった人がマスクを着用することで、周囲の人に「うつさない」ために大変効果があります。これを「咳エチケット」と言います。マスクは市販されている使い捨てタイプで十分なので、1日1回は交換しましょう。

免疫力が落ちる妊婦は 必ず予防接種を

—— 予防接種の効果はどうなのでしょう？ また、今から受けても間に合いますか？

南先生／遅いということはないので、ぜひ予防接種を受けてください。もしかかってしまっても、重症化を防ぐことができます。妊婦さんには特に受けてほしいですね。

—— それはどうしてですか？

南先生／妊娠すると胎児を守るために、一時的に免疫力が落ちてしま



幼児がインフルエンザに感染すると、命にかかわる合併症を引き起こしやすい。予防接種で早めの対応を心掛ければ、症状を軽めに抑えることが期待できる

います。そんな時インフルエンザにかかってしまうと、重症化してしまう恐れがあるのです。

高熱が続く間は 目を離さない

—— 予防接種をはじめ、まずは予防に努めることが大切ですね。では、もしかかってしまったらどのようなすればよいですか？

南先生／39度近くの高熱や頭痛、関節痛などの症状が出たら、インフルエンザが疑われます。2日以内に医療機関で受診してください。ただし、夜中に急に症状が出て受診したとしても、すぐに検査結果が出るわけではありません。呼吸困難や意識障害、けいれんなど急を要する症状以外は、翌日かかりつけ医の受診をお勧めします。

—— ところで、インフルエンザの治療に使われるタミフルやリレンザなど、副作用が以前問題になっていましたよね。

南先生／10代の場合、異常行動が見られることもあるといわれています。ただし、インフルエンザの治療薬を使用していなくても起こることがあり、副作用かどうかはまだまだ明らかではありません。どちら

にしてもインフルエンザにかかったら、高熱が続く2日間ぐらいは目を離さないよう注意することが重要です。

—— なるほど、よく分かりました。

まずはしっかりと予防に努めてインフルエンザにかからないこと。それでもかかった場合は早めに治療し、周りの人にうつさないよう心がけたいですね。

南先生／そのとおりです。何といっても最大の予防は休養・栄養・睡眠をしっかりとって、体調管理をすることです。

今回改めて感じたのは手洗いとマスク着用の大切さ。一人ひとりの「かからない、うつさない」という心掛け次第でインフルエンザの大流行を抑えることができます。また、妊娠中は免疫力が低下するからこそ、妊婦さんには積極的に予防接種を受けていただきたいもの。さらに日ごろからの健康的な生活で体力や抵抗力を身につけ、インフルエンザシーズンを乗り切りましょう。

菓子も薬品もかんむり仲間。

『明治製菓ってお菓子の会社？』

『どっこい、薬でも同じくらい頑張っているんだよ。』

大正5年創立以来、私たちは愛されるお菓子を作り続けてきました。そして、終戦。ペニシリンから始まり、今では150余品目もの医薬品製造販売。「薬」とお菓子は仲の良いお友達。「くさかんむり」は私たちの誇りなのです。

いのちの輝きを見つめる
明治製菓株式会社

