

◆ 相楽郡の健康な生活に役立つ情報を発信します ◆

相楽医師会だより②①

● 21号 平成21年12月発行

● 社団法人 相楽医師会

● 京都府相楽郡精華町乾谷金堀3-2 JA京都やましる山田荘事務所2階

● URL/<http://www.souraku.kyoto.med.or.jp>

新型インフルエンザについて

新型インフルエンザは、鳥や豚などのインフルエンザウイルスが人に感染した後、人の体内で増殖できるように変化し、さらに人から人へ効率よく感染できるようになり流行する疾患です。多くの人々が新型インフルエンザウイルスに対して免疫を持たないため大流行します。これまで、10年から40年ぐらいの周期で新型インフルエンザの世界的な大流行がみられたといわれており、20世紀では1918年のスペインかぜ、1957年のアジアかぜ、1968年の香港かぜが有名です。これらは、2-3回の流行の波が起こり、数年後には季節性インフルエンザとして定着していきました。

今年の2009年春、豚由来の新型インフルエンザウイルスの感染拡大がメキシコでみられました。昔と違って現代は地球規模で人が移動するため、世界中に急速に広がりました。今回の新型インフルエンザと季節性インフルエンザの違いはいくつかあります。潜伏期は季節性インフルエンザが1-2日に対し、新型インフルエンザは2-4日、症状は発熱、頭痛、咳など季節性インフルエンザとそう変わりません。

しかし、新型インフルエンザウイルスは肺で増殖しやすく、喘息の治療歴のある人が急速に悪化することがあります。喘鳴などの呼吸困難の症状が出現し、喘息の治療だけで経過をみたため、新型インフルエンザの治療が遅れ、重症化した例をよく経験します。またインフルエンザ脳症に関しては、季節性インフルエンザでは6歳以下と乳幼児に多いですが、新型インフルエンザでは9歳以下と学童でもみられます。簡易検査は、どちらも発熱してから、ある程度時間がたないと陽性になりませんが、特に新型インフルエンザの場合、治療が遅れると重症化することがあるため、検査に頼らず早期に治療することも大切です。感染経路は、接触感染、飛沫感染と考えられ、手洗いやマスクもある程度有効です。また、人から人への感染力も今のところは、季節性インフルエンザよりやや劣るといわれていますが、免疫を持たない人が多いせいか、集団感染例も多く、油断はできません。そして、季節性インフルエンザと同様、治療薬タミフル、リレンザは効果があり、早期の治療が重症化を防ぐためにも重要です。(やました小児科医院 山下 隆司)

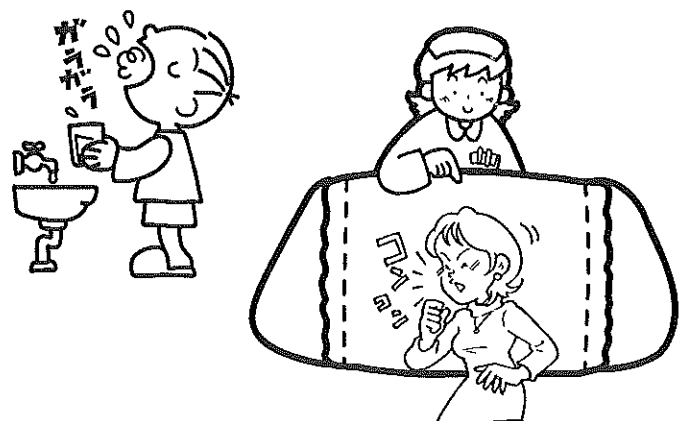
新型インフルエンザの予防について

インフルエンザの感染経路としては、インフルエンザに感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫の中に含まれるウイルスを喉や鼻から吸い込むことによって感染する飛沫感染とウイルスが付着したものを触れたあとに目、鼻、口などに触れることで粘膜を通じて感染する接触感染が考えられています。

インフルエンザが流行しているときには(特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、妊婦の方は)人ごみや繁華街への不要不急の外出は控えるのが望ましいです。やむを得ず人の多い場所に出かけるときには予防のためにできるだけマスクを着用しましょう。また外出した後はすぐに手洗い、うがいを行う習慣をつけましょう。日頃から十分な休養とバランスのよい食事をするようにし体力を高めておくことも重要です。また乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂うので室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つとよいでしょう。

またインフルエンザにかかってしまった場合には周りの人にうつさないことが重要です。マスクを着用する、咳、くしゃみの際は口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけるなどの咳エチケットを行いましょう。無理をして仕事や学校へ行くと急速に感染を広めてしまうことになるので十分な療養を行うようにしてください。

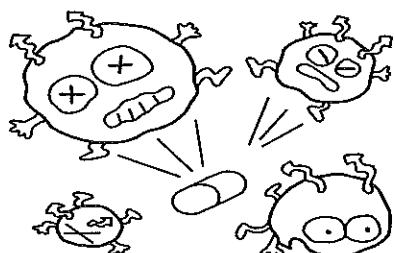
(学研都市病院 内科 森 康二郎)



インフルエンザの治療について

抗ウイルス療法としてタミフル、リレンザがあります。いずれも早期より治療を開始することにより、効果があがります。又いずれも5日間服用していただく必要があります。タミフルにはカプセル剤と小児用のドライシロップ剤があります。リレンザは吸入薬で、吸入の方法を十分理解していただく必要があります。今のところ新型インフルエンザウイルスでこれらの薬剤に耐性のあるもの(効きにくいもの)は少ないと報道されています。

対症療法としては、まず発熱時の解熱薬があげられます。小児には、アセトアミノフェン(カロナール錠、シロップ、細粒あり、アンヒバ座薬)の安全性が高いと考えられています。成人では、アスピリン、ロキソニン、ボルタレン、ポンタールなどがよく使用されているようで、他に漢方の麻黄湯が用いられることもあります。後は症状にあわせて鎮咳剤、消炎剤、抗ヒスタミン剤などが用いられます。



自宅で療養する場合には、なるべく家族とは別々の個室で保湿を心がけて、又水分補給を十分に行って静養することが大切です。また他の人につかないようにマスクの着用や咳エチケットを心がけてもらい、手洗いうがいを徹底していただくといいかと考えられます。発熱が治まっても2日間は外出しないようにしましょう。家人で患者の看護や介護をした後は必ず石鹸による手洗い、またはアルコール製剤による手指の消毒を心がけて下さい。

次のような症状を認めるときは、インフルエンザ脳症、インフルエンザ肺炎、細菌性肺炎の合併が考えられるのですぐに医療機関を受診してください。

小沢医院 小沢 勝

- 呼吸が速い、息切れがある
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 反応が鈍い、呼びかけにこたえない
意味不明の言動がみられる
- 症状が長引いて悪化してきた
- 一度症状が改善したのに、再度発熱してきた

.....別の種類の予防接種を受ける場合の一般的な摂取間隔について.....

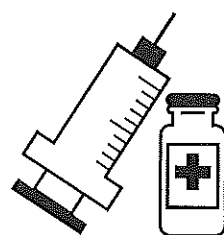
ワクチンはその抗原の種類により、生ワクチン 不活性化ワクチン トキソイドに分けられ別の種類の予防接種を受ける場合に、摂取間隔が違います。

① 生ワクチン

主な種類 ポリオ 麻しん 風しん BCG おたふくかせ 水痘 黄熱
摂取間隔 27日以上あけてください

② 不活性化ワクチン トキソイド

主な種類 季節性 新型インフルエンザ DPT(百日咳 ジフテリア 破傷風)
日本脳炎 b型インフルエンザ菌 A型肝炎 B型肝炎 狂犬病 肺炎球菌 コレラ
摂取間隔 6日以上あけてください



※同じ種類のワクチンを複数回摂取する時はワクチン毎に定められた期間をあけてください。

相楽医師会からのお知らせ

- 予防接種は感染症予防の第1歩。接種時期を確認して忘れないようにうけましょう。
- 年に一度は健康チェック。基本健診・がん検診をうけましょう。

受診の時には、保険証を忘れずに。

