

保健室便り

最近めっきり寒くなり、そろそろ風邪のシーズン到来です。そしてテレビなどでもしきりに言っていることですが、今年は「インフルエンザ」が早期からかなり大幅に流行するといわれています。そこで今回は「インフルエンザ」について、取り上げました。

インフルエンザのお話...

インフルエンザってどんなもの？



インフルエンザはよく普通の風邪と誤解されますが、ウイルスの種類が異なり、38 以上の高熱がでるだけでなく、場合によっては重症化し合併症をも引き起こす恐れのある感染症です。インフルエンザ対策のためには、風邪との違いを正しく認識し、周りの人と一緒に十分な注意と予防を心がけましょう。

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つに大きく分けて分類され、毎年流行を繰り返すごとにウイルスの変型がでてきます。B型も流行がありますが、特にA型ウイルスは多くの変型があり、世界的な大流行を引き起こします。C型は比較的軽症のことが多いといわれています。インフルエンザA型ウイルスは渡り鳥などによって世界各地に運ばれており、どの型が流行するかという予測は、地球規模の動向を解析して行われます。

日本ではインフルエンザはだいたい12～3月に流行します。温度が低く乾燥した冬は、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらが重なって流行しやすい時期となっています。



症状はどんなもの？

インフルエンザの特徴

1. 地域内でのインフルエンザの流行

2. 急激な発症

前触れとしての鼻水や咳・くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気づく

3. 38 以上の発熱・悪寒

この3つのポイントがそろったのがインフルエンザの特徴です。その他に関節痛・筋肉痛・倦怠感・疲労感、また、頭痛や咳・鼻水・くしゃみ・のどの痛みなどのいわゆる“かぜ症状”もほぼ同時か少し遅れて発生します。このように風邪に似た症状が発症しますが、その現れ方が違います。症状の始まりは突発的に起こることが多く、これらの症状は通常一週間程度で自然に治ります。

しかしインフルエンザウイルスは大変感染力が強く、流行し始めると次々に広がり、大きく地域を巻き込むこととなります。他の病気などで抵抗力が落ちている時や、免疫力の低下したお年寄りや子供などは重症化しやすく気管支炎や肺炎、インフルエンザ脳症などの重篤な合併症を起こし、死亡するケースも多いので充分注意が必要です。したがって、インフルエンザの疑いがある場合は早めに医療機関に行きましょう。

予防ってどうするの？

日常生活では、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防法です。

栄養と休養を充分とる・・・体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

人ごみを避ける・・・病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

適度な温度湿度を保つ・・・ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂います。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう。風呂桶にお湯を張りドアを開けておいたり、枕元にお湯を張った洗面器を置いたりするのも有効です。

手洗いとうがいの励行・・・手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

マスクの着用・・・厚手のものや目の細かいマスクは、ウイルスを吸い込む可能性を低くします。かかった人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぎ効果もあり、喉の粘膜の乾燥を防ぐことで免疫の働きが弱るのを防ぎます。



ワクチン接種

インフルエンザの予防法は、風邪の予防法とほぼ同じですが、一つだけ違うことは流行前にワクチン接種を受けることです。現在ではこれが最も確実な予防法で、感染または重症化を防ぎます。インフルエンザワクチンは**接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります**。流行期間が12～3月ですから、**11月中旬～12月上旬頃までには接種を終えておく**とより効果的です。流行してからの接種は、予防効果は下がりますが、症状が軽く済むことが多いです。

現在使われているワクチンは、ソ連型、A香港型、B型の3種類の混合ワクチンで、新型ウイルスが出現しなければどの型が流行しても効果があります。近年は予測技術も高まって、実際の流行とはほぼ一致していますので、ワクチン接種が一番効果的な予防法といえます。

治療ってどうするの？

インフルエンザの治療は、下手に風邪薬や解熱剤を使うと返って悪くなる場合があります。急に38以上の高熱がでた場合や、身近なところでインフルエンザが流行している場合は、とにかく早めに医療機関にかかりましょう。



治療薬タミフルはA型・B型どちらにも効果があり、発熱も早く収める効果がありますが、**発症後48時間以内**に使用しなければ効果は期待できません。また、タミフルについては服用後異常行動を起こすケースの報告もありますが、因果関係ははっきりとわかりません。そのため服用には十分な注意が必要ですが、怖がって薬を飲まないと言うのは間違いです。医師の指示のもと、正しく使えば危険も回避できます。

また、熱が下がってもすぐにウイルスは完全に体内から排出されていません。基本的には学校保健法で**「解熱後2日が経過するまでは出席停止」**ですので、インフルエンザと診断されたら速やかに大学に連絡を入れて、後は医師の指示に従ってください。

寒くなってきたら普段から、**加湿・水分摂取・睡眠・栄養**を十分にし、体を休ませ体力をつけ、ワクチン接種でインフルエンザを予防し、元気に冬を過ごしましょう。