

一年の締めくくりの月 12 月は「師走」と呼ばれますね。仕事に追われて、睡眠不足や疲労がつのったり、忙しさのあまり、食事による栄養バランスが崩れていたりしませんか？こんな時は特に風邪やインフルエンザに要注意です。そこで今回は、「インフルエンザ」についてお話しします。

『風邪』と『インフルエンザ』の違いは何？

『風邪』と『インフルエンザ』は、原因となるウイルスの種類が異なります。通常の『風邪』はのどや鼻に症状が現われるのに対し、『インフルエンザ』は、インフルエンザウイルスに感染して、1~5日すると、だるくなったり、急に38~40の高熱がでたり、のどの痛み、咳、くしゃみなどの風邪と同じような症状も出始めます。

	風 邪	インフルエンザ
初期症状	のどや鼻の乾燥感、くしゃみ	悪寒、頭痛
主な症状	鼻水、鼻づまり	発熱、高度な全身痛や筋肉痛、関節痛
悪寒	軽度、きわめて短期	高度
発熱	ないか、もしくは微熱	38~40 (3~4日間)
倦怠感	ほとんどない	高度
合併症	まれ	気管支炎、インフルエンザ肺炎 重症化 脳炎、脳症

上の表に示したように、『インフルエンザ』では、合併症も問題となってきます。インフルエンザの流行時にみられる乳幼児の脳症の中には、インフルエンザウイルスが原因と思われる症例があることや、肺や心臓に疾患があったり、高血圧、糖尿病、腎臓に病気のある人、特にお年寄りの方は、合併症として肺炎、気管支炎をおこして入院する方が増えています。『風邪』と軽視しないで、早めに病院にかかりましょう。

インフルエンザワクチンについて



インフルエンザワクチン接種を受けていれば、インフルエンザに感染しても症状が軽くすみ、重症化し入院することを予防する効果は30~70%程度といわれています。インフルエンザワクチンは摂取してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかり、その間に感染する可能性もあります。ワクチンの接種を考えている場合には、インフルエンザの流行期間が12~3月ですので、早めの接種が効果的でしょう。

インフルエンザワクチンを接種する時には、説明をよく聞き、接種予診表に現在の健康状態をしっかりと記入し受けましょう。接種後の注意点や副反応もよく聞いておきましょう。

もしインフルエンザにかかってしまったら...

- ・疑われるような症状ができれば、早目に病院で診てもらいましょう。
治療薬は発症後40~48時間以内に服用しないと効果がないと言われています。
- ・安静にし、睡眠を十分にとりましょう。
- ・部屋は乾燥させないようにしましょう。
- ・脱水症状になりやすいので、水分を十分に補給しましょう。
- ・学校や会社へ登校、出社は、周りの方へうつさないためにも医師と相談し開始しましょう。

発熱したときは...



解熱剤には多くの種類があります。その中で、インフルエンザにかかっている時には使用を避けなければならないものがあります。代表的なものが、アスピリンなどのサリチル酸系解熱鎮痛薬、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸です。小児にアスピリン入りの解熱剤やかぜ薬を飲ませると、急性脳症を引き起こす危険性があります。また、他の解熱剤にも脳症の状態を悪化させるものもあるので、解熱剤の使い方は医師に必ず相談しましょう。市販薬を服用させる時も、薬の成分をよく確認しましょう。

インフルエンザについての相談窓口の設置

厚生労働省より、インフルエンザについての相談窓口が案内されているので、ご紹介します。ご家庭で困ったことや疑問に思うことがあれば、相談してみてもいかがでしょうか。

インフルエンザの一般的予防方法、流行状況やインフルエンザ予防接種の意義、有効性、副反応などに関する疑問などに答える相談窓口を NPO 法人バイオメディカルサイエンス研究会が開設しています。

- ・ 開設時期：平成 16 年 10 月 25 日 ~ 平成 17 年 3 月 25 日
- ・ 対応日時：月曜日 ~ 金曜日（祝日を除く）9：30 ~ 17：00
- ・ 電話番号：03-3200-6784 FAX 番号：03-3200-5209



日に日に寒くなってきますが、『風邪』や『インフルエンザ』にかからないためには、予防が第一!!外から帰ったときのうがいや手洗いを忘れず、日ごろからバランスの良い食事をとるように心がけましょう。

