

インフルエンザに注意

インフルエンザは風邪と異なり、39℃以上の高熱が続き、咳、鼻水、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、嘔吐、下痢、腹痛が見られる感染症です。

インフルエンザの原因はインフルエンザウイルスで、感染力が強く、一人が感染すると周りの三人に感染させてしまいます。

高齢者では肺炎を起こしたり、子どもでは脳症を起こすなど生命の危険があります。インフルエンザウイルスは人に感染するのはA型、B型で、ウイルス遺伝子の変化が多いため、以前の抗体だけでは対応できません。一度かかったから大丈夫ではなく、何度もかかってしまいます。インフルエンザウイルスはつばや痰などによって感染する飛沫感染、ウイルスが付着したものを触って、口や鼻を触ることで感染する接触感染で感染します。気温が低く、乾燥する冬では、ウイルスの感染力は持続しやすいために、飛散する距離が長くなります。マスクや咳エチケットを守るなどの感染拡大予防を心がけることが大切です。規則正しい生活、バランスのよい食事、十分な睡眠で免疫力を高めることも重要です。手洗いは大切に、指と指の間もしっかりと石鹸で15秒程かけて手を洗います。うがいは粘膜を潤すために有効で、付着したウイルスを減らすことができます。マスクはウイルス用マスクなら、口や鼻からの侵入を防いでくれ、何より手で口や鼻を触ることを防いでくれます。さらにワクチンで予防することもできます。現在、日本ではワクチンで防ぐ方法として、不活化ワクチンで、接種回数は1~2回で効果は約4か月です。そのため、毎年接種する必要があります。ワクチンの効果が出てくるのに2~4週間かかります。二種類のインフルエンザA型、二種類のインフルエンザB型に有効になっています。インフルエンザワクチンには、発症予防もありますが、肺炎などの合併症予防にもなりますので、ワクチンをしてかかったから効果がないと判断するのは早計と言えます。

小児科部長 清益 功浩