

おなご先生

「6?」

“おなご先生”の独り言の診察室

朝晩冷えるようになりましたが、りびえするの読者の皆さんは、まめにしておられますか？今年も嫌なインフルエンザの季節がやって来て、当院でも予防接種(要予約)を始めとします。まだ受けておられん人は早めがいいです。今回は「あゝおぞや」「インフルエンザ」、ワクチン接種が大事ながね」の巻。

インフルエンザは毎年、年末から春先にかけて流行します。風邪と似て異なるもので、原因となるウィルスの種類が違い発症の仕方が急で、症状が激烈、感染力が非常に強いのが特徴です。風邪は咽頭痛、鼻水、咳が中心で発熱しても38

度以下がほとんど。一方、インフルエンザは38度以上の高熱と同時に頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が約3日間続き、その後咳、鼻水、咽頭痛が現れます。うまくいけば約1週間くらいで徐々に症状が治まって治癒へと向かいます。しかし、高齢者や乳幼児など抵抗力の弱い人は重症化し、死に至ることもあり恐ろしいのです。

インフルエンザワクチン接種で100%感染を予防することはできませんが、重い合併症や死亡を予防し、健康被害を低く抑えることが期待できます。ワクチンの効果は

年齢や本人の体調、流行するウィルスの型にもよりますが、65歳未満の健康な人では約80%の発症を抑制できるといわれています。また、65歳以上の健常な高齢者では約45%の発病と約80%の死亡を阻止する効果があったと報告されています。

そのことから考えても、いかにワクチン接種が重要かお分かりになると思

“あゝおぞや”インフルエンザ、ワクチン接種が大事ながね”の巻

連型)、B型(今冬は昨冬はやったビクトリア系統株とほぼ同じようなも



います。しかし日本では欧米諸国に比べて、まだまだワクチンの予防接種率が低く、65歳以上では約35%と欧米諸国の半分ではないのが現状です。ワクチンにはA/H3(Aソクチン)にはA/H1(Aソクチン)は12月下旬

期間、効果があるのでしよう？
①約3カ月②約5カ月③約7カ月
だから11月中旬に接種すれば、春先まで予防できます。
もし不幸にしてインフルエンザにかかった場合、どうしたらよいのでしょうか。やはり発熱してからすぐに治療を開始すること。治療にはゴールデントタイムがあります。現在のノイラミニダーゼ阻害薬は、増殖したウィルスの放出を阻害する薬のため、ウィルスが増殖しすぎると効果が激減します。この薬を早く服用すれば発熱を1日程度早く治めることが可能です。

Q2・それでは効果が期待できる薬の服用開始は、何時間以内までがよいのでしょうか？
①24時間②48時間③72時間
この時間も覚えておきましょうね。
インフルエンザにかかったら少しでも早く治療

するため、また周囲の方への感染防止のために、次の点に注意しましょう。
1.十分に水分補給をする。
2.睡眠、栄養をしっかり取る。
3.ウィルスが感染しやすい環境にならぬように時々換気して、部屋の湿度を60%〜70%と高めに設定する。
4.ウィルスは咳やくしゃみで飛散するので、マスクをして手洗い、うがいをごまめに。
5.症状が出てから3〜7日はウィルスが排出されるので、解熱後2日間は外出を控え、自宅休養をする。
とにかく元気でこの冬を乗り切りたいもの。予防に勝るものなし！皆さんワクチン接種を受けましょう。

答え Q1①約5カ月 Q2②約48時間
(いんべ杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)