

インフルエンザ



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

今年は10月くらいからインフルエンザの流行が見られ、例年になく早い立ち上がりを見せました。「ただの風邪だと思って受診したら、インフルエンザだった」という患者さんもいらっしゃいます。インフルエンザの場合は、感染力も強く、重症化することがあるため、「インフルエンザかな？」と思ったら早目に受診する必要があります。そのためには、風邪とインフルエンザの違いについて知っておくと役立つかもしれません。

インフルエンザと風邪の違い



上図のように、一般的にインフルエンザでは38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れ、それに続いてのどの痛み、鼻水、咳等の症状が出てきます。一方、風邪ではのどの痛み、鼻水、咳等の症状が中心で、全身症状はあまり出ませんし、症状もゆっくり進行します。インフルエンザというイメージがありますが、高熱がなくてもインフルエンザだったケースもよくあります。インフルエンザが流行っている時期に、身近にインフルエンザの方がいる場合は、高熱がなくても倦怠感があるようなら病院を受診することをお勧めします。

インフルエンザにかかったら・・・

典型的なインフルエンザでは、インフルエンザウイルスの感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間の後に発症し、1週間くらいかけて軽快していきます。一般的に、インフルエンザ発症前から発症後3～7日間はウイルスを排出するといわれており、この期間は外出を控える必要があります。解熱とともに排出されるウイルス量は減っていきませんが、全く排出しないわけではありません。インフルエンザの薬を服用すると熱が下がって楽になり、もう治った気分になるかもしれませんが、他の人にうつす可能性は残っています。咳やくしゃみ等が続いている場合には、マスクをする等、周りの方へうつさないように配慮する必要があります。なお、現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間とされています。

家族がインフルエンザと診断されたら、重症化している可能性を見逃さないように注意して見守る必要があります。特に以下のような方々はハイリスクグループと言われており、インフルエンザにかかると重症化しやすいと言われています。

- ・ 高齢（65歳以上） ・ 小児（5歳未満） ・ 妊娠中 ・ 肥満
- ・ 基礎疾患がある
 - 慢性呼吸器疾患（喘息、慢性閉塞性肺疾患など）
 - 慢性心疾患（先天性心疾患、冠動脈疾患など）
 - 代謝性疾患（糖尿病など）、腎機能障害
 - 免疫機能不全（ステロイド内服、T細胞性免疫不全など）

けいれんのような症状、ずっとぼんやりしているなどの意識障害、いつもと違う異常な言動、顔色が悪い、唇が紫色、呼吸が速い、息苦しそう、ゼーゼーする、「呼吸が苦しい」「胸が痛い」と訴える、水分が取れない、半日以上おしっこが出ない、嘔吐や下痢が頻回にみられる、ぐったりしている、症状が長引いて悪化してきたなどの症状がみられる場合は、すぐに病院を受診しましょう。

感染症予防

感染症予防の基本は「**十分な休息、十分な栄養、適度な運動**」で免疫力を高めることです。それに加えて、手洗いうがいをする、外出時にはマスクをして防寒、人ごみは避ける、予防接種を受ける、部屋を加湿するなどの対策をしましょう。



たっぷり睡眠



バランスの良い食事



適度な運動



しっかりマスクを着用



きちんと手洗い、うがい



しっかり加湿



しっかり防寒



人ごみを避ける



予防接種

正しい手洗いでできていますか？

感染症というとくしゃみや咳などによる「飛沫感染」を思い浮かべる方もいると思いますが、感染症の多くは「手」を介して体内に侵入することが多いと言われています。ドアノブなどの不特定多数が触れる場所には様々な場所にウイルスが付着しており、インフルエンザウイルスは物に付着した状態で8～48時間感染力を保っていると言われています。そういった場所を触った手で自分の顔に触れることでウイルスが体内に侵入してくるのです。ウイルスを体内に侵入させないためには、帰宅後だけではなく、**こまめに手洗い**を行うことが大切です。1日10回手洗いをする、インフルエンザの感染リスクを5割減らせるという報告もあり、手洗いの効果は侮れません。しかし、洗い残しがあつたら効果が低くなってしまいます。**指先、親指、指の間、手首**などは不十分になりやすく、特に利き手は洗い残しが多くなるので注意が必要です。正しい手洗いをして、感染症を予防しましょう。



①手の平をよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先、爪を丁寧にこすります



④指の間を洗います。



⑤親指をねじって洗います。



⑥手首も丁寧に洗います。