

健康医療ナビ

なるほど! 知っ得

正しい知識で感染症予防

インフルエンザ対策



つくば市医師会 会長
飯岡 幸夫 先生

例年12月ごろから流行し始める「インフルエンザ」。高齢者は特に注意が必要で、感染後に肺炎を発症するなど重症化することも。インフルエンザの正しい知識や対策について、つくば市医師会長で飯岡医院院長の飯岡幸夫先生に話を聞きました。

インフルエンザの基礎知識について

インフルエンザは例年、冬の12月から3月にかけて流行することが多く、流行入りしてから一気に感染が広まり、5〜10週で流行のピークを迎えます。今年も8月下旬〜9月頃よりインフルエンザの患者の報告があり、10月に入るとその報告数も増加してきました。この時期に患者数が増えることは極めて異例で、今シーズン(2019年〜20年のシーズン)は早めの注意や対策が必要と思われます。

インフルエンザ	違いとは?	風邪
全身症状(倦怠感/発熱)	初期症状	呼吸器症状(くしゃみ/鼻水)
急激	進行	比較的ゆっくり
高熱(38~40℃)	発熱	発熱(37~38℃)
強い寒気、発熱、頭痛、関節痛、全身のだるさ、のどの痛み、鼻水、咳 など	主な症状	くしゃみ、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、咳、発熱 など
強い	感染力	弱い

インフルエンザとは、「インフルエンザウイルス」に感染して起こる感染症で、大きく分けてA型、B型、C型の3種類に分類されます。そのうち、人に感染し毎年猛威をふるうのがA型とB型です。

症状として、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状、38℃以上の高熱、全身のだるさ(倦怠感)、関節痛、頭痛、食欲不振など

どの全身症状が比較的急速に出現するといった特徴が見られます。一方、風邪の場合は、のどの痛みや鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、発熱もありませんがインフルエンザほどの高熱はあまりみられません。

次のような人は、インフルエンザにかかると重症化しやすい「ハイリスクグループ」に当てはまるので特に注意が必要です。

- 高齢(65歳以上)
- 小児(5歳未満)
- 妊婦
- 肥満
- 基礎疾患のある人

慢性呼吸器疾患(喘息など)、慢性心疾患、糖尿病等、腎機能障害、免疫機能不全(ステロイド内服中)

インフルエンザウイルスへの感染が疑われる場合、医療機関で「迅速抗原診断キット」を用いて検査をします。鼻やのどの粘液を綿棒でぬぐった液を採取し、「感染しているかどうか(陽性・陰性)」「感染しているウイルスの型は何か」の判定を行います。インフルエンザに感染しているにもかかわらず、ウイルス量の少ない発症直後に検査をした場合、検査する材料の採取がうまくいかなかったりした場合に、「陰性」と判断されてしまう場合もあります。

ハイリスクグループ

重症化しやすい

- 高齢(65歳以上)
- 小児(5歳未満)
- 妊婦
- 肥満
- 基礎疾患のある人

慢性呼吸器疾患(喘息など)、慢性心疾患、糖尿病等、腎機能障害、免疫機能不全(ステロイド内服中)

薬)を服用します。それぞれ用量や期間(何日間の服用が必要か)が異なりますので、必ず医師の指示に従って服用してください。

ウイルスに負けないから大丈夫

インフルエンザウイルスの感染経路は、主に咳やくしゃみにより拡散したウイルスを口や鼻から吸い込む飛沫感染です。原因となるインフルエンザウイルスを体内に侵入させないこと、学校や職場、家庭といった人が集まる場所で他人に拡散させないようにすることが重要です。

飛沫感染

せき くしゃみ

ウイルスに負けない体力維持を

- * 過労を避け、十分な睡眠をとる
- * 栄養と休養を十分にとる

日頃の感染防止のために

- * うがいや手洗いを励行する
- * 人ごみを避ける
- * 咳エチケット(咳が出た時はティッシュやハンカチで口を覆う)

鼻やのどを乾燥させない

- * マスクをする
- * 加湿器などを使用する

感染予防

- * インフルエンザワクチンを接種する
- * 抗インフルエンザ薬(予防内服)

ウイルスを減らすために

- * 部屋の換気を頻繁に行い、ウイルス濃度を下げる

<p>歯科医師による 「歯の何でも電話相談」</p> <p>11月10日(日) 13:00~16:00</p> <p>茨城県保健医協会では、歯に関することなら気軽に相談できる電話窓口を開設する。医師・歯科医師で構成する茨城県保険医協会主催。相談無料。</p> <p>普段歯医者には聞けない歯の健康相談や入れ歯、子どもの歯の悩み、インプラント、矯正、口臭の悩み、顎関節症、ブラッシングの仕方、歯周病、治療料金など、歯に関する悩みや相談について同協会の歯科医師が応じる。匿名可。</p> <p>受付電話番号 ☎029-823-7930 茨城県保険医協会</p>	<p>日本プライマリ・ケア連合学会関東甲信越ブロック地方会 「一歩進んだ地域包括ケア」</p> <p>11月17日(日) 9:15~17:10</p> <p>「一歩進んだ地域包括ケア」をテーマに第8回日本プライマリ・ケア連合学会関東甲信越ブロック地方会(会長・今高國夫)がつくば国際会議場(つくば市竹園2丁目20-3)で開催される。プライマリ・ケアとは、身近な立場で医療を担う総合診療のこと。関東甲信越ブロックの医師などが、プライマリ・ケアにおける必要なスキルや役割、医療制度、地域医療との関わりなどについて研究成果を発表する。</p> <p>第8回日本プライマリ・ケア連合学会 関東甲信越ブロック地方会実行委員会 ☐ jpcakkse2019-office@umin.org</p>	<p>特別養護老人ホーム 木の花さくや 第11回市民健康のつどい</p> <p>12月8日(日) 14:00~16:00</p> <p>「第11回市民健康のつどい」が、特別養護老人ホーム木の花さくや(つくば市鬼ヶ窪1212-11)で開催される。参加無料。定員100人。社会福祉法人のぞみ会主催。</p> <p>JAXA宇宙科学研究所・名誉教授の高野忠先生を講師に招き「宇宙と宇宙旅行」をテーマに講演。宇宙空間に広がる地球や、宇宙の外側はどうなっているかなど、宇宙の不思議や面白さを分かりやすく解説する。ピアノの弾き歌いと、クラリネットを楽しむミニ演奏会も開かれる。</p> <p>問い合わせ ☎029-828-7061 特養 木の花さくや</p>
--	--	---