

# LIVING

2015年11月28日 536号 次回発行12月5日

## リビング 姫路

発行 播磨リビング新聞社  
〒670-0955 姫路市安田一丁目58番地4  
http://www.harimaliving.co.jp/

広告の問い合わせ TEL 079-287-9772  
記事の問い合わせ TEL 079-287-9773

配布の問い合わせは  
リビングプロシード TEL 079-224-2880

監修/姫路市医師会 協力/姫路市休日・夜間急病センター



### 今年の名はインフルエンザに 負けないぞっ!



冬の訪れと共に忍び寄る足音…。インフルエンザから身を守るためには、まずインフルエンザそのものを知ることが大切です。リビング読者の重谷さん親子が小児科医・磯川先生を訪ね、話を聞きました。

### インフルエンザ 基本のきを知ろう

冬に感染症が多くなるのはなぜ?

低温・低湿度を好むウイルスにとって冬は最適な環境。生存時間が長くなり、感染力が高まります。また、外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)に含まれる水分量が減り軽くなるため、飛沫に乗ったウイルスはより遠くまで拡散。感染の範囲もスピードも広く早くなります。さらに、夏に比べて水分の摂取量が少なくなる冬の間は、体内の水分量も減少。ウイルスの侵入を防ぐ、喉や鼻の粘膜が乾燥で傷みやすくなることも、冬に感染症が多くなる原因と考えられます。

リビング読者  
重谷晶子さん、暁くん(7歳)

乳幼児や高齢者などは重症化に注意

飛沫、接触によってインフルエンザウイルスが体内に侵入すると、1〜3日の潜伏期間を経て38℃以上の発熱や頭痛、咳、喉の痛みと共に、関節や筋肉の痛

いそかわキッズクリニック  
院長 磯川利夫先生

み、倦怠感などの全身症状が現れます。時に嘔吐(おうと)や下痢などの消化器症状も。未成年者の異常行動も症状の一つであることが分かってきました。インフルエンザで注意が必要なのは合併症です。高齢者は肺炎を、乳幼児は熱性けいれんや脳炎・脳症などを引き起こし、重症化する場合があります。

#### インフルエンザに注意が必要な人

- ①肺炎の既往がある高齢者
- ②アレルギーのある人
- ③妊娠している人や乳幼児
- ④慢性の基礎疾患(呼吸器・心疾患、糖尿病、腎機能障害など)のある人

#### 診断と抗インフルエンザ薬

診断は症状や流行状況、接触歴などを基に総合的に行い、迅速検査キットによる診断は必ずしも必要ではありません。ウイルスの増殖を抑える抗インフルエンザ薬には内服、吸入、注射タイプがあり、薬のメリット、デメリット、子どもの年齢などを考慮して、一人一人に適切な薬を処方します。抗インフルエンザ薬は発症後48時間以上たつと効果が落ちるので、早期診断・早期治療が重要です。熱が下がってもウイルスが生きている場合があります。処方された薬は飲み切り、感染拡大を予防するためにも解熱後、少なくとも2日間は外出を控えましょう。

▶2面へ続く

#### 休日・夜間急病センターを適正に利用しよう

急病センターは応急処置をする一次救急病院で、重症患者も多数受診します。一人一人が病気の予防を心掛け、受診者数を減らすことが急病センターのスムーズな診療につながります。くれぐれもインフルエンザ検査目的の受診は控えましょう。

# インフルエンザ対策

インフルエンザの流行に備え、一人一人ができることを磯川先生に教えていただきました。重谷さん親子のさまざまな医療体験にも注目。

こんな**体験**してみました！

痛いのかな～？  
ちょっといやだなあ…

## 迅速検査キット

細い綿棒で鼻の粘液を採取し、感染の有無や型を調べる迅速検査キット。検査する時期により正しい結果が出なかつたり、痛みを伴ったりするので、接触歴がはっきりしない、流行情報がない(または初期)、高熱が続く診断に迷う場合など、必要に応じて行います。

笛だけど、吹かずに吸うんだね！

## 抗インフルエンザ薬吸入練習用の笛

数年前から一度の吸入だけで治療終了となる薬が出てきていますが、きちんと吸入できないと効果がありません。そこで、吸入練習用の笛を体験。上手に吸入できたら、「ピー」という音が出ます。

※吸入練習用の笛は調剤薬局等にあります

ガウンは軽くて動きやすいけど、何だか暑い。マスクはいつものより苦しいなあ。

## 医療用保護具

医師や看護師は感染のリスクから身を守り安全に活動できるよう、感染防止ガウンやゴーグル、特別なマスクなどを身に付けて診療を行います。2009年の「ブタインフルエンザ」流行の時にも、これらの保護具が活躍しました。

また、姫路赤十字病院と休日・夜間急病センターに空気感染を予防する「陰圧室」を用意。室内の空気が流出しないよう、気圧を低くした病室に対象者を隔離して診療に当たります。

「かからない」「うつさない」気持ちが大切だよ！

## うつさない

治療の基本は薬と安静、睡眠です。患者は家族とは別の個室で静養し、患者も看護師もマスクを着用しましょう(感染だけでなく、喉の乾燥防止にも効果的)。看護師は脱水症状をはじめ、熱性けいれんや意識障害、異常行動など、急速に進行する症状を見逃さないよう、注意深く見てあげることが大切です。

登園・登校基準を守り、無理をして通学・通勤しないこと、咳エチケットを心掛けることも人とうつさないポイントです。

※登校・登園基準…学校保健安全法施行規則によれば、解熱した日を0として2日間(幼児は3日間)、かつ発症(発熱した日)から5日間は出席停止となる

## 咳エチケット

- ①ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆い、他の人から1m以上離れ、顔を背ける
- ②使用したティッシュペーパーなどはすぐにくた付きのごみ箱に捨て、手を洗う
- ③とっさのときは、袖や上着の内側で口や鼻を覆う
- ④咳、くしゃみを押さえた手はすぐに洗う

## これもチェック！ 新型インフルエンザ

ヒトにとって新しいタイプのウイルスが原因で発症する新型インフルエンザ。東南アジアを中心に毒性の強い鳥インフルエンザが流行し、日本でいつ発生してもおかしくない状況です。遺伝子がヒトからヒトへと感染するタイプに変異する可能性も危惧されています。

新しいタイプのウイルスや、かつて大流行し現在は消滅しているウイルスが再び出現すると、ほとんどの人が抗体を持っていないため、爆発的に大流行する「パンデミック」になることが考えられます。その対応策として国は、甚大な被害が生じることを想定した「新型インフルエンザ等対策特別措置法」を公布。姫路市も医療体制を整え、危機管理に努めています。

## かからない

予防策の一番手はワクチン接種です。ワクチンには発症や重症化を防ぐ働きがありますが、一方で100%安全な医薬品はないので、インフルエンザワクチンにも発赤や腫れ、痛みなどの副作用を伴う場合があります。しかし、それは重症化するリスクに比べれば小さなものです。一人でも多くの方がワクチンを接種することが感染拡大を予防することにつながります。

ワクチン接種は生後6カ月からOK。抗インフルエンザ薬が使えない1歳未満児や重症化リスクのある人(1ページ参照)とその家族には積極的な接種が望まれます。

## インフルエンザワクチン2015

今年は抗原がA型2種、B型2種の4価ワクチン(昨年までは3価)になったため、接種料金が少し値上がりしています。

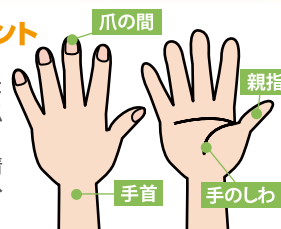
※高齢者など(接種日において65歳以上の姫路市民など。姫路市HP参照)の自己負担金は1500円に。65歳以上で生活保護を受けている人、住民税非課税者は無料です。いずれも接種は2016年1月31日まで。

## 日常生活の心掛け

インフルエンザに「かからない」「うつさない」ためには日常生活の心掛けが不可欠です。外出には必ずマスクを着用し、帰宅したら手洗い、うがいを励行。室内の加湿と小まめな換気を行いましょう。バランスのよい栄養と十分な睡眠を取り、規則正しい生活を。日頃から健康管理に努めておくことが大切です。

## 手洗いのポイント

ハンドソープなどを泡立て指や爪の間、手首までしっかり丁寧に洗い、清潔なタオルで十分に拭きましょう。



汚れが落ちにくいところ