

# インフルエンザの予防と治療



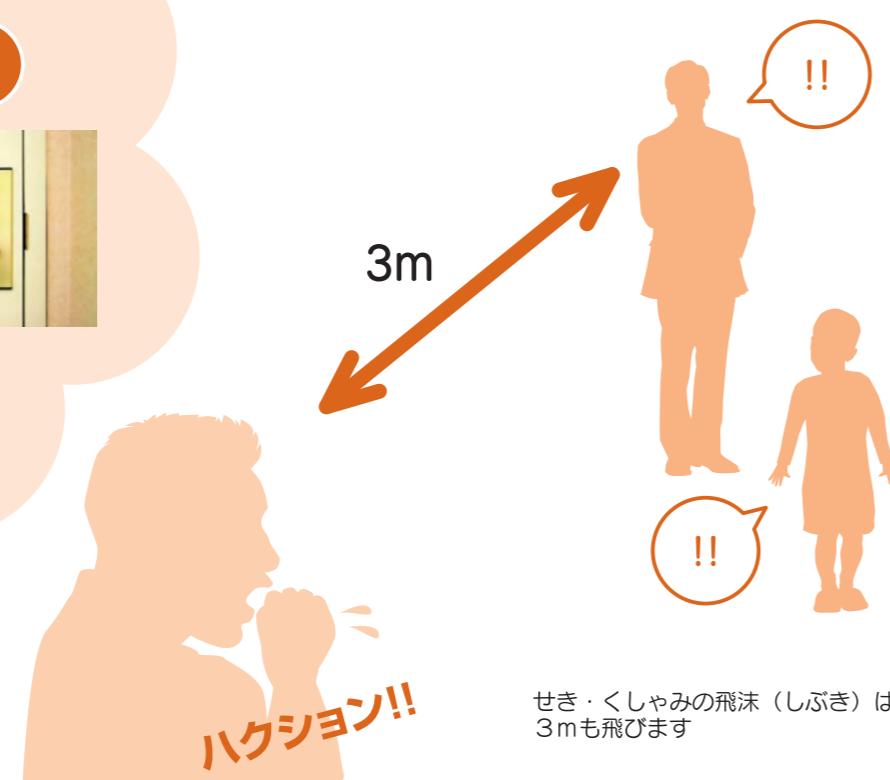
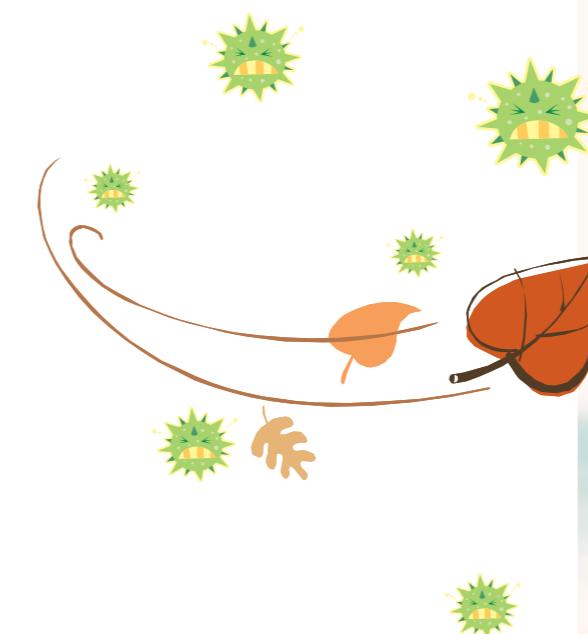
**新型インフルエンザは  
今年もやってくる**

世間を騒がせた新型インフルエンザの大流行はまだ皆様の記憶にも新しいと思います。夏の間は沈静化したインフルエンザも、気温が下がり空気が乾燥する冬場、おそらく12月ごろから季節性インフルエンザと新型インフルエンザが混ざって流行するでしょうから、十分な注意が必要です。

## 「インフルエンザ」と 「かぜ」との違い

インフルエンザは単なる「かぜ（普通感冒）」とは原因となるウイルスから違います。インフルエンザでは、急な38度～40度の高熱、悪寒、全身のだるさ、目の充血などの症状が4～5日間続いて寝込んでしまうという特徴があります。のどの痛み、鼻汁、鼻づまり、せき、たんなど感冒症状も、普通のかぜより少し重症感がある場合には、インフルエンザかもしれません。頻度は少ないですが、肺炎、インフルエンザ脳症をおこして重症化し、高齢者や小児では入院が必要になる場合もあります。

木枯らしとともにやってくる…？



せき・くしゃみの飛沫（しぶき）は3mも飛びます

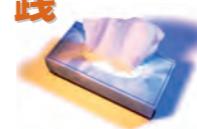


インフルエンザに関する相談窓口  
栃木県保健福祉部 健康増進課  
TEL: 028-623-3089

※うがい薬を使った正しい方法は、このあとのが「薬剤シリーズ」で紹介しています。

インフルエンザウイルスは、せき・くしゃみの「飛沫（しぶき）」に含まれています。せき・くしゃみをすると3メートルも飛び、周囲に感染させてしまいます。予防には「咳エチケット」を守りましょう。せき・くしゃみが出るときは、マスクを着用すること、マスクを着用していないときはティッシュで口と鼻をおおい、周囲の人から顔をそむけるのがマナーです。ティッシュが無い時は袖口で口と鼻をおおいします。手でおおうことはドアノブを介してウイルスが広がるので避けましょう。感染予防の基本ですが、こまめに手洗い・うがいを実践しましょう。

## 咳エチケット・ 手洗い・うがいの実践



正しい手洗いの方法  
感染予防の基本



	インフルエンザ	かぜ
原因	インフルエンザウイルス	その他のウイルス
熱	急な高熱 (38～40°C)	●熱が出ることはまれで、あっても軽度
主な症状	●悪寒 ●筋肉痛 ●だるさ ●節々の痛み ●頭痛 ●目の充血 そのほかに… 強いのどの痛み、鼻汁、鼻づまり、せき、たん	●鼻汁・鼻づまり ●せき ●のどの痛み ●だるさ（軽度）
合併症	●肺炎 ●インフルエンザ脳症	あまりない



ワクチンは、昨年のようにいろいろな種類を接種しなければならないのですか？

## 季節性と新型インフルエンザを混合したワクチンです

2010年のインフルエンザワクチンは、**A香港型+B型+新型を混合**したものが供給されます。2009年のように、季節性と新型を区別して2種類予防接種を受ける必要はありません。

## 受けよう！インフルエンザ予防接種

### 「予防接種についてのQ&A」

予防接種はいつごろ受ければ良いのですか？

予防接種は11月から12月中旬に

十分な抗体（抵抗力）が維持される期間は、予防接種をした後約2週間から5ヶ月間とされています。インフルエンザは例年12月末から3月にかけて流行しますから、予防接種を受けるのは11月から12月中旬頃がベストです。小児は2回接種が望ましいので、1回目は11月中に受

けたほうが良いでしょう。インフルエンザの遺伝子は年々変化していくので、昨年新型インフルエンザのワクチンを受けた方も、今シーズンは十分な抗体を維持出来ていない可能性が高いです。よって**昨年予防接種を受けた方も、今シーズンのワクチンを受ける必要があります。**流行が始まつてからの予防接種は、抗体価※が十分上がる前に感染してしまう可能性がありますが、抗体価が上昇していれば症状が軽くて済みます。

※抗体価とは抗体（抵抗力）のつき具合を数値化したもの

予防接種を受けたほうが良い人はどんな人ですか？

### 特に小児と高齢者と基礎疾患のある方に

2009年では65歳以上の高齢者、基礎疾患のある方（特に肺疾患、糖尿病、心疾患、腎疾患、肝疾患、神経疾患、血液疾患、関節リウマチ・膠原病、がん）が優先接種対象となっていました。2010年シーズンからはその区別なく、受け付け順でどなたでもワクチン接種ができます。

体力のある成人でも新型インフルエンザの抗体は持っていないで休めない方なども予防接種を検討すると良いでしょう。受験生の方、働く女性から、受験生の方、働く妊娠週数など産婦人科医と相談が必要です。

小児では1歳以上でワクチン接種ができます。1歳未満の場合、医師に接種可能か相談し、授乳中の母親を含めご家族が皆で予防接種を受けるのが良いでしょう。



## 子どもの発熱

どうしよう

体温を上げすぎないで

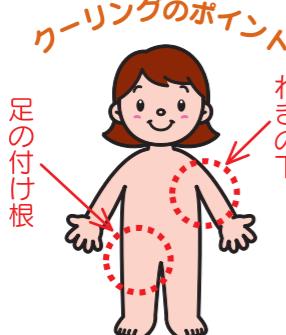
体が熱くなつて汗が出始めた時には、出来る限り薄着にしましょう。手足が冷えているようなら靴下や手袋をして保温してあげてください。

水分補給は欠かさずに入つた飲料水を定期的に飲ませるようにしてください。

発熱や下痢などで水分が不足しがちになります。

無理に下げようとすると、かえって回復を遅らせてしまうことがあります。

以上、インフルエンザについて説明しました。なお、済生会宇都宮病院は地域医療において高度医療や救命救急の役割を



### 《筆者紹介》

診療部 総合内科  
医長  
おおにし のぶき  
大西 展樹 医師

《専門領域》  
・一般内科

《学会専門医等》  
・日本家庭医療学会指導医  
・日本内科学会認定医



新型インフルエンザの猛威は今年も続きます。地域社会の皆さんで正しい知識を持ち、流行のシーズンを乗り切りましょう。



成人は原則1回接種です。小学生以下は1～4週間あけて2回（3～4週間おくのがベスト）接種します。中学生以上では1回接種でも良いでしょう。また基礎疾患のある方、65歳以上の方、高齢者、妊婦では医師の判断により2回接種も検討されます。



何回接種すれば良いのですか？

### 小学生以下は2回接種