

インフルエンザについて

【インフルエンザとは】

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる急性呼吸器感染症で、空気が乾燥し気温の低い冬に流行します。インフルエンザウイルスは変異を起こしやすいので、一度罹患しても、翌年の新しいウイルスに対しては免疫がないため、ほぼ毎年流行します。

インフルエンザウイルスには、A型、B型、C型がありますが、流行するのはA香港型、Aソ連型とB型です。インフルエンザは、咳、痰、鼻汁、咽頭痛などの呼吸器症状に加えて、38℃以上の高熱や頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が、突然に現れます。下痢、腹痛、嘔吐などの消化器症状がみられることもあります。通常1週間程度で軽快することがほとんどですが、高齢者では肺炎を合併することも多く、

死亡することもあります。小児ではインフルエンザ脳症を起こすことがあり、死亡したり重い後遺症を残すことがあります。

インフルエンザ流行期に典型的な症状があれば、インフルエンザである可能性は高いのですが、確定診断には、迅速診断キットを使います。咽頭ぬぐい液または鼻汁を用いて約15分で診断ができます。

【インフルエンザの予防】

インフルエンザウイルスは、くしゃみ、咳をすることによって空気中に漂いそれを吸い込むことで感染します。従って、流行期には人混みを避け、外出するときはマスクを着用し、うがい、手洗いをすることが大切です。抵抗力をつけるために、睡眠、栄養を十分に取り、過労を避け、体力の維持に努めることも大切です。

ワクチンの接種は、イン

フルエンザに対する非常に有効な予防手段であり、65歳以上の高齢者や心臓、呼吸器、腎臓の病気を持っている人とその家族には、特に接種が勧められます。ワクチン接種後、約10日で効果が始め、約5か月間持続しますので、接種は10月下旬から12月中旬までに行うのが望ましいとされています。

【インフルエンザの治療】

罹患した場合は、十分な休養、睡眠、栄養を取り、水分を補給することが大切です。抗インフルエンザウイルス薬も有効ですが、発症48時間以内に内服または吸入を開始しないと有効でないといわれています。



佐伯地区医師会
陸門 靖

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎201610