最新ニュース

取材／コムデザイン

インフルエンザ
感染予防と治療について

インフルエンザ流行のシーズンになりました。感染予防と早期の診断・治療が大切です。予防と治療について小児科部長の森田誠先生、感染管理認定看護師の北原陽子さん、薬剤部の田尻千晴さんにお話をお聞きしました。

■インフルエンザの症状と特徴

インフルエンザ症状の特徴は、熱が38～39度台と高いことと強い全身倦怠感を伴うことです。普通の風邪では熱が高くても比較的元気が良い場合が多いのですが、インフルエンザの場合は急な高熱に伴い極めて強い倦怠感があり、場合によっては関節痛・頭痛・食欲低下を伴うことが一般の風邪とは異なる点です。咳・鼻水などは普通の風邪と同じですが、下痢・嘔吐・腹痛などの胃腸炎症状を伴うこともあります。インフルエンザは、小児も大人も普通の風邪に比べて症状が重くなります。

インフルエンザで亡くなる方の多くは65歳以上の高齢者と、心臓病や腎臓病糖尿病などの基礎疾患のある方々で、早期に対応する必要があります。小児では最も怖いインフルエンザ合併症として脳症があり、けいれんや意識障害を発症し、重度の後遺症を残したり最悪死亡するケースがあるため、一刻も早く小児専門医に受診することが重要です。

■日頃の生活での感染予防方法

インフルエンザウイルスは、発症1日前にはすでに感染力があり、1～2日でどんどん感染します。誰か一人が発症したら家族中に感染している可能性が高く、ウイルスを家に持込まないことが一番大切です。ウイルスは、飛沫感染と接触感染で人から人へうつります。主として咳やくしゃみなどでウイルスが1～2mの距離を飛ぶ飛沫感染で人から人へ感染しますが、生活環境の中でドアの把手などの表面に付いているウイルスに触れた手をそのまま鼻・口に運んでしまい感染する接触感染を起こすこともあります。日常的な感染予防としては、外出する時はなるべく人混みや大勢の人がいる密閉空間を避け、帰宅したら手洗いやうがいを励行します。市販のアルコール系手指消毒剤による手指消毒も有効な予防方法です。衣服などに付いたウイルスは24時間位で感染力がなくなるので、他の衣服とは別の場所で干しておくとよいでしょう。部屋の掃除などでは市販の消毒用アルコールを使ってよく手の触れる場所を拭くことにより感染を防ぎます。規則正しい生活と睡眠時間、バランスの良い食事をとることも感染予防には大切です。マスクは感染予防としても使用しますが、インフルエンザに罹ってしまった場合には、ウイルスの飛沫の拡散を抑制し、他の人への感染を防ぐ効果があります。

■ワクチンや薬による予防方法

ワクチンを接種することで、インフルエンザの感染と重症化を予防できます。13歳未満の子供には、2～4週間の間をおいて2回接種します。13歳以上の方は、1回接種すれば大丈夫です。ただし、流行するウイルスは変異して変わるので、毎年の接種が必要です。ワクチンの効果が出るには約1ヵ月を要します。インフルエンザは例年12月下旬から3月に流行するので早めの接種をお勧めします。重症化すると考えられる高齢者や基礎疾患の合併症のある方などを対象にタミフルなどの抗ウイルス薬を使って予防する方法もありますが、一般の健康な方は利用できません。高齢者では、インフルエンザに罹ることで体力や免疫力が低下し、肺炎球菌などの別の細菌による二次感染症を発症し亡くなる場合があり、重症化予防・死亡率低下のためインフルエンザワクチンの接種をお勧めしています。

■インフルエンザの治療について

インフルエンザに感染したなと思ったら、発熱後48時間以内に医療機関を受診してください。このことが治療のキーポイントです。なぜなら、インフルエンザ治療薬は発熱後48時間以内に使わないと効果が期待できないからです。感染後3～4日目に診断がついても薬の効果は期待できず、治療法は解熱や体を休めるなどの対症療法しかなくなります。また、薬は処方された日数分全部を必ず使い切ってください。熱が下がった、元気になったと途中で止めないでください。途中で薬をやめてしまうと、薬に強い耐性ウイルスができやすくなります。小児や10代の若者の場合は、熱が出て2日以内は薬を飲む飲まないにかかわらず異常行動がみられる場合がありますので、目を離さないよう注意してください。

■アピールしたいこと

インフルエンザの流行期に熱が出た場合には、早めに受診して適切な治療を受けることが大切です。流行前であれば家族全員でワクチンの接種を受けてください。そして処方された薬は残さずにお使いください。予防的には、手洗いと咳エチケットの励行が重要です。咳エチケットは咳・くしゃみの症状がある時にはマスクをする、マスクの無い場合はティッシュや袖口などで口元を覆い、咳・くしゃみの後には手洗いをする感染予防策です。

病院内では入院患者さんに一気にインフルエンザ感染が拡がる場合がありますので、風邪の症状がある場合はお見舞いを控えるようお願いします。

◀左から田尻さん、森田先生、北原さん