

インフルエンザを正しく理解するために

4月下旬、メキシコに端を発する新型インフルエンザ（A/H1N1）は、時間とともに世界中に広がりを見せています。日本では、5月に兵庫県と大阪府で流行した後、8月には沖縄で流行し、9月下旬から10月にかけて国内での大流行が予想されています。また、秋以降においては通常の季節性インフルエンザと新型インフルエンザが重なって流行することも考えられています。

この「インフルエンザを正しく理解するために」は、一般の方にもインフルエンザそのものについて正しい知識を持っていただくことで、大流行した時にも冷静に対処していただくために作成したものです。

ここに書かれている内容で、ご質問などがありましたら、お近くの民医連の医療機関のスタッフにお尋ねください。

◆新型インフルエンザと季節性インフルエンザとの違いはなんですか？

今回のブタに由来するインフルエンザを「新型」、通常の冬場に流行するものを「季節性」と呼んでいます。インフルエンザは、通常、A型とB型があり、今回の新型はA型的一种です。なお、毒性が強い「鳥インフルエンザ（H5N1）」とは、全く種類の異なるものです。

◆インフルエンザにかかるとどのような症状がでますか？

インフルエンザの症状は、基本的に「新型」でも「季節性」でもほぼ同じとされています。インフルエンザに感染してから、約1日から5日間で症状が現れます。

症状の特徴は、

- ★急な発熱（38℃以上）
- ★咳
- ★のどの痛み
- ★鼻水
- ★熱感等の症状
- ★まれに下痢・嘔吐 などです。

同居されている身近な方などインフルエンザにかかり、その方と濃厚に接触した可能性がある場合、接触してから1週間以内にこれらの症状が出た場合はインフルエンザに感染した可能性が高いと予想されます。

インフルエンザに感染したかどうかについては、医療機関で簡単な検査で診断することができます（ただし、陰性と判断された場合でも感染している場合がありますので、症状が続くときは医療機関にご相談ください）。

◆インフルエンザにかかったと思われる場合、どうしたらよいですか？

●普段、健康で普通の日常生活を送っている方の場合

インフルエンザは、通常2日～5日間の高熱が続き、2日～7日程度で治ります。十分な栄養・水分と睡眠をとれば自然に治る病気です。

普段からインフルエンザにかからないように、健康状態を保つことを心がけましょう。

咳や発熱などの症状がでたら、最寄りの医療機関やかかりつけ医に相談し、必要な場合は早めに受診しましょう。普段、健康な方でも以下のような症状がある場合は、注意が必要です。すぐに医療機関を受診しましょう。

<小児の場合>

- ・呼吸が速い、息苦しそうにしている
- ・顔色が悪い（土気色、青白いなど）
- ・落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- ・症状が長引いていて悪化してきた

<大人の場合>

- ・呼吸困難または息切れがある
- ・胸の痛みがつづいている
- ・嘔吐や下痢がつづいている
- ・3日以上、発熱がつづいている
- ・症状が長引いて悪化してきた

症状が治まるまで、基本的に外出は控えましょう。どうしても外出しなければならない場合は、マスク（できれば三層構造のサージカルマスクがお勧め）を着用し、「**咳（せき）エチケット**」を守って行動しましょう。

●普段、持病があり医療機関を受診している方の場合

喘息などの慢性呼吸器疾患、心不全などの慢性心疾患、透析を受けている方、ステロイド薬を内服している方（免疫機能が低下している方）、重症な糖尿病の方、がインフルエンザにかかった場合、重症化しやすいとされています。

これらの方がインフルエンザ様の症状が見られた場合、すぐにかかりつけの医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。

●妊娠されている方の場合

妊娠されている方がインフルエンザにかかったと思われる場合は、普段かかっている産婦人科へ直接受診することは控えましょう。他の妊婦さんに感染させてしまうことが考えられるからです。

妊娠8ヶ月までの方は、かかりつけの産婦人科に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。

妊娠8ヶ月以後の方は、かかりつけの産婦人科医師の指示をあおぎましょう。

◆タミフルやリレンザはインフルエンザの特効薬ですか？

インフルエンザの治療に用いられる、タミフルやリレンザは、抗生物質のようにインフルエンザウイルスそのものを殺す効果はなく、ウイルスを人体から飛散するのを抑える作用と熱の期間を短くする効果が期待できます。

マスコミ等でも報道されていますように、タミフル服用後に異常行動や突然死が起きた事例が報告されており、厚生労働省は現在においても「原則として10代の患者には投与禁止」にしています。

タミフルやリレンザの服用を希望される場合は、医師や薬剤師から説明される副作用についても十分に理解していただき、納得の上で安全に使用されることをお願いします。

◆ワクチンを接種するとどのような効果が期待できますか？

インフルエンザのワクチンは新型であれ季節性のものであれ、それを接種したからといって、インフルエンザの感染を防止することはできません。ワクチンの効用は、インフルエンザに感染した場合に、重症化することを防ぐことができることにあります。

もうすぐ新型インフルエンザ用のワクチンの接種が始まります。現在のところ、数に限りがあるため、インフルエンザに感染した場合に重症化する危険性のある病気を持っている方や医療機関のスタッフが優先され、希望される人すべてが接種できませんので、ご理解ください。

◆自宅でインフルエンザにかかった家族と同居する場合の注意点は？

患者の看護をした後などは、手をこまめに洗いましょう。可能であれば、患者と別の部屋で過ごしましょう。患者と接する時は、マスクを着用しましょう。

インフルエンザの感染ルートは、飛沫感染です。咳をした患者から飛び出した目に見えない唾液や鼻水の粒子が、健康な人の鼻や口から入ることにより感染します。なお、患者の便から感染は、いまのところありません。



みんなで守ろう「咳エチケット」

○咳やくしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

○鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

○咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されます。N95 マスク等のより密閉性の高いマスクは適していません。

※一方、マスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではありません。

※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。



日々変化する情報については、下記の「厚生労働省」や「国立感染症研究所」のホームページをご覧ください。

●厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/>

●国立感染症研究所

<http://www.nih.go.jp/niid/>

全日本民主医療機関連合会

<http://www.min-iren.gr.jp/>