

インフルエンザについて

<インフルエンザの症状は>

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。インフルエンザウイルスには何種類かありますが、ヒトに感染し、大きな流行をもたらすのはA型のうちのソ連型と香港型、B型の3種類です。最近いろいろと話題となっている鳥インフルエンザは、今のところ人から人に強く感染することはないと考えられています。新型インフルエンザは、鳥や動物の間で感染するインフルエンザウイルスが人から人に感染するようになったものです。

インフルエンザウイルスに感染してから、1～3日間ほどたって、急に38℃以上の発熱があらわれます。さらに、咽頭痛、鼻汁、咳、頭痛、関節痛、筋肉痛などのさまざまな症状も認めます。一般的に、発熱は3～5日間続きます。ほとんどの人は1週間以内に特別な治療をしなくても治りますが、乳幼児や高齢者、なんらかの持病がある人では、重症化したり、持病の悪化につながることもあります。

インフルエンザになった時に、非常にまれなことではありますがインフルエンザ脳症になってしまうお子さんがいらっしゃいます。

高熱がでていて痙攣をおこす、呼びかけても反応が乏しい、わけがわからないことを叫ぶ、意味不明な動作を繰り返すといった時には、すぐに受診しましょう。

<インフルエンザの診断>

インフルエンザを診断する方法で、現在広く行われているのが、インフルエンザ迅速検査です。のどや鼻腔ぬぐい液を採取して、30分以内に結果を判定することが可能です。しかし、ウイルスの量が少なくインフルエンザだったとしても陰性に判定されることがあります。したがって、発熱してから時間があまりたっていない時、十分に鼻の奥からぬぐい液をとれていない時には正しい判定はできません。インフルエンザかどうかの迅速検査を受けようと思われる時には、発熱が出現して半日以上たってから受診いただくことが望ましいと思います。

<インフルエンザの予防>

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳やくしゃみなどの飛沫（口からとびだすしぶき）と共に放出されたウイルスを、健康な人が鼻やのどにすいこむことによって感染します。飛沫がとぶ範囲は1mくらいです。したがって、インフルエンザ患者の1m以内にいると感染する危険性は高くなります。ですから、インフルエンザが流行している時にはできるだけ人混みは避けましょう。

空気が乾燥すると、のどの粘膜が本来もっている感染を防ぐ機能が低下しますので、インフルエンザにかかりやすくなります。室内の湿度(50～60%)にも注意しましょう。外出時にはマスクの利用や帰宅時のうがいや手洗いは、効果が限られてはいますが、インフルエンザ予防の基本です。

インフルエンザが飛沫で感染することから、飛沫の量やひろがる範囲をおさえるためにインフルエンザにかかっている方が咳、くしゃみをする時には必ずティッシュで鼻・口をおおってからしてください。そのティッシュは速やかにゴミ箱に処分し、汚れた手は洗いましょう。咳やくしゃみがある方が人前に出る時にはマスク着用をこころがけましょう。