

インフルエンザの予防の大切さ

【具体的な対策について】

はじめに

インフルエンザは普通のかぜと異なり、**高熱**を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛などのつらい症状が数日続く重い病気で、かぜの王様とも言われています。



インフルエンザの合併症

合併症として、子どもは重篤なインフルエンザ脳症を、高齢者は重症の肺炎を発症することがあります。インフルエンザ脳症は、主に5歳以下の小児にみられ1年間におよそ100～300人の小児が発症します。また、インフルエンザによる死亡者は、65歳以上の高齢者が大部分を占めており、その死因の多くが合併する細菌性肺炎です。細菌性肺炎が疑われたら早めに抗生物質による治療が重要です。

うつらない、うつさないために

インフルエンザ流行の拡大を防ぐためには、かからないようにすること（予防）と、かかったら周囲の人にうつさないことが大切です。



うつらないための基本



- ①人ごみをさける、②マスクを着用する、③こまめに手洗いとうがいをはがけることです。
- ④最も重要な予防策はワクチンです。10月に入ったら早めにワクチンを接種しましょう。

高齢者がインフルエンザに合併する細菌性肺炎にならないためには、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンの両方を接種することをお勧めします。

今のワクチンは感染を予防する効果は十分ではありませんが、重症化を防ぎます。アメリカでは鼻に点鼻する生ワクチンが実用化され高い感染防止効果をあげています。日本でも早く使用できるようになることが望まれます。

うつさないためのマナー

1 外出をさける、②マスクを着用する、③こまめに手洗いをする、④咳エチケットを守ることです。

咳エチケットとは

咳やくしゃみをするときにウイルスを手につ着させないために、ティッシュやハンカチ、服のそでで鼻と口をおおってから咳やくしゃみをすることです。手にたくさんウイルスが付着すると、この手から感染が広がっていきます。咳や鼻水のため使用したティッシュは、飛散を防ぐためにビニール袋に入れて処分します。

正しいマスクの着用法

①先に鼻のワイヤーを折り曲げる。②鼻をおおい、ワイヤーを鼻に沿ってなぞり密着させる。③マスクを広げあごとほほを十分おおう。④子どもの場合はできるだけ顔に密着するように、ゴムひもの長さを調節する。⑤マスクを外すときは、ゴムひもを持ってとり、マスク自体に触れないようにする。せっかくのマスク着用が有効になるように心がけてください。2m以上離れると感染しませんので、人ごみでないときはマスクをゆるめにして楽にしてもかまいません。



家族や子どもたちにうつさない工夫をしましょう。

個室に分けられる場合

できるだけ感染者を個室に分ける。世話をする人は、入室するときはマスクをし、退室するときは手をアルコール消毒し、部屋をときどき換気してあげる。部屋の外にマスクをかけるフックを用意するとよい。感染者は、部屋を退室するときは手をアルコール消毒してからマスクをする。

個室に分けられない場合



感染者を含め家族はお互いマスクをし、こまめに手洗い（またはアルコール消毒）を心がけ、部屋をときどき換気する。感染者は、咳エチケットを守る。

治療とホームケア

インフルエンザと診断されたら、抗インフルエンザ薬であるタミフル、リレンザ、イナビルや漢方薬の麻黄湯などを服用または吸入する。

治療の基本はホームケア

①ゆっくり休ませる、②水分をこまめにとる、③食欲がなければ糖分を含んだ飲み物を少しずつ飲ませる、④甘みのあるたべもの（ヨーグルト、プリン、アイスクリームなど）を少しずつ与える、⑤暖房は寒くない程度でとくに体を温める必要はない、⑥本人が一番楽な過ごし方がよい、⑦睡眠中も含め子どもをひとりにしない生活をする（とくにはじめの2日間）、⑧熱が高く（38.5度以上）きつがる場合は早めに解熱剤を使う、などがホームケアの基本です。



インフルエンザ脳症を防ぐために

子どもたちの中にインフルエンザ脳症を発症しやすい体質があることが分かってきました。たまた誰がそのような体質を持っているかは簡単に識別できません。インフルエンザ脳症の発症を防ぐためには、①エネルギー源である糖質をこまめに摂取してエネルギーの枯渇を防ぐことと、②高熱を持続させないために早めに解熱剤を使うことが重要です。

