



☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

インフルエンザについて

年末からの暖冬で、今年のインフルエンザの流行は遅れていましたが、全国で流行期に入ってきました。インフルエンザについて、今回は書いてみたいと思います。待ち時間の中にどうぞゆっくりお読みください。皆さん、インフルエンザワクチンの接種は済ませましたか？まだ受けておられない方は、今年は流行が遅れているので、今からでも間に合いますよ。インフルエンザに感染しないようにするには、ワクチン接種は有効です。インフルエンザは、毎年、流行するウイルスが変わります。それで、他のウイルスと違い、一度感染しても、また次の年に感染するのです。毎年、ワクチンは次の年に流行しそうな株を予測して準備されます。流行したインフルエンザが、ワクチンの予想と一致した場合は、発病予防効果は70～90%とされています。今年用のワクチンは、従来の3種類から4種類の株に増えました。例年、後半に流行するB型ワクチンを2種類に増やしたのです。B型インフルエンザの対策を強化しています。

インフルエンザは、感染して2～5日は症状が出ません。また症状が出ても軽い風邪症状だけで、元気に動き回っている人がいます。人混みに行くと、そのような人から感染するリスクが増大します。人混みから帰宅した際には、うがい、手洗いをしっかりと行うことが感染予防の対策として推奨されています。



また、自分が咳をしている場合は、くしゃみや咳で飛沫感染が起きます。(→ウラへつづく)

♪糖尿病教室♪

※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

2月10日(水) テレビを見ながらできる運動 理学療法士：種田啓之

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

2月24日(水) 糖尿病になっても元気で楽しく過ごす秘訣 日本糖尿病療養指導士：今城都志枝

時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

♪医学講座♪

2月18日(木) 目指せ健康長寿 ～栄養の大切さを劇で学ぼう～

時間：16時00分～16時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合 (総合受付横)

必ずマスクを着用しましょう。病院では特に「咳エチケット」といまして、発熱している場合、咳をしている場合は、必ずマスクの着用をしましょう。



日本では、国民皆保険によりアクセスが良く、すぐに抗インフルエンザ薬を投与できます。これは世界では稀な恩恵を国民は受けています。2009年のインフルエンザパンデミックの時は、日本の死亡率は極めて低水準であり、妊婦の死亡もありませんでした。このことより、48時間以内に速やかに抗インフルエンザ薬を投与することが、最も重症化を防ぐよい手段と考えられています。従来からある抗インフルエンザ薬はタミフルとリレンザです。タミフルは最も多く使用されています。耐性ウイルスも報告されていますが、現時点では、効果が落ちたという報告はまだありません。10歳代は、異常行動がでる可能性があるためタミフルの使用を控え、吸入薬であるリレンザが推奨されます。一回吸入薬（イナビル）、点滴薬（ラピアクタ）も登場し、あらゆる場合にも対応しやすくなっています。48時間以内の早期投与が重症化を防ぐのに最もよいとされています。

インフルエンザ流行期に発熱、咽頭痛、咳、鼻水などの上気道炎症状が現れたら、医療機関を受診しましょう。特に糖尿病、慢性呼吸器疾患、妊婦などの基礎疾患がある場合は、抗インフルエンザ薬の投与が必須です。インフルエンザと診断された場合、発熱した日の翌日から5日間、かつ解熱して2日間経過していないと、登校や出勤はできません。診断書が必要な場合は、医師にお申し付け下さい。

さて、2、3年前まで話題になっていた鳥インフルエンザはどうなっているのでしょうか。最も懸念されている重症（高病原性）の鳥インフルエンザは、現在のところ広がりを見せることはありません。中国、東南アジア、中東で報告されていますが、感染力は強くなく、感染した鳥や人に濃密に接触した人に限られています。しかし感染すると、死亡率は50%以上という大変恐ろしいインフルエンザです。2013年には中国にて低病原性鳥インフルエンザが流行し、132名感染し37名が死亡しています。流行したのは、鳥肉を日常的に、住民が料理するような地域が中心です。幸いにも日本での患者は見られませんでした。このように鳥インフルエンザが、いつ人に感染できるように変異して、大流行を引き起こすか分かりません。医療機関は、常にインフルエンザの世界的流行に対する備えを怠ってはならないと考えています。