

Dr.

# 和の町医者日記



## 呼吸器シリーズ①

**インフルエンザ** インフルエンザウイルスによって起こる呼吸器感染症。国内では例年、11月頃から感染者が増え、1〜2月に感染のピークを迎える。小児と高齢者で重症化しやすく、過去には「スペイン風邪」や「香港風邪」と呼ばれる世界的大流行を繰り返し、何千万人もの死者を出した。

インフルエンザが流行する季節になりました。私の病院でも患者さんが日々増え、地域差はありますが、本格的な流行期に入りました。今からワクチンを打つてももう遅いですし、市場にもありません。今回はインフルにかからないようにするため、基本的な知識を復習しておきましょう。

インフルの潜伏期間は1〜2日ですが、早い人は感染後半日ほどで症状が現れます。38度以上の発熱に全身の倦怠感、筋肉・関節痛が特徴です。

長年、町医者をしてしていると、歩き方や表情ですぐにインフルに感染している可能性が高いかどうか分かります。感染を疑う場合、のどや鼻の粘液を採取



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。58歳。

し、診断キットにかけます。感染していても時間があまり経過していない場合は、ウイルス量が少ないため陽性が出ないことが多く、また本場にインフルでも、キットの性能で陽性が出ない「偽陰性」のこともあります。だから、迅速検査を過信せず、臨床症状とあわせて総合的に診断しています。

インフルの治療薬としては、抗ウイルス薬であるタミフルの内服薬、リレンザやイナビルなどの吸入薬、ラピアクタといった点滴薬などを使います。発熱期間を短縮し、重症化を防ぐことが目的ですが、発熱後48時間以上が経過していると、すでに自然治癒モードに入っているの

# 十分な睡眠で予防を

で投与しても意味がありません。タミフルはまれに、10代の子供さんに異常行動が現れることがあります。慎重に投与しなくてはなりません。葛根湯や麻黄湯、麻黄附子細辛湯などの漢方薬もよく使われます。しかし、私自身は「よく寝ることが一番」と考えています。風邪やインフルのウイルスは過労や睡眠不足による免疫力の低下に乗じて体内に入ってくるので、十分な睡眠は予防にも効果的です。

インフルに感染した場合、学校は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」、幼稚園や保育園は「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日まで」が出席停止と、学校保健安全法施行規則で定められています。

## インフルの季節

また、ドアノブなどに付着したウイルスが手を通じて接触感染することもあるので、手洗いも励行してください。部屋の湿度を50〜60%に保つことも必要です。

インフルが怖いのは、特に免疫力が弱い小児や高齢者が、2次感染で細菌性の肺炎を併発する可能性があるからです。集団感染に至れば、社会システムにも影響します。自分だけではなく、家族や会社など周囲のことも考えて対処することが大切です。

大学入試センター試験も終わり、本格的な受験シーズンです。インフルに感染しないよう、気をつけて過ごしてください。