

インフルエンザ

インフルエンザは冬季に流行する感染症です。宮城県では例年12月下旬から流行しています。

【原因】 インフルエンザウイルスでA・B・Cの3つの型があります。現在流行しているのは、Aソ連型(H1N1)、A香港型(H3N2)、B型の3種類です。

【感染経路】 以下の2経路があります。

- ① 飛沫感染：患者さんの咳・くしゃみで飛び散った鼻汁等が口・鼻について感染する。
- ② 接触感染：患者さんの鼻汁等で汚染された手や、汚染されたドアノブ等に触れた手で、口や鼻を触り感染する。

【症状】 1～5日の潜伏期を経て急速に発症します。咽頭痛・鼻汁・咳等の呼吸器症状の他に、頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感等の全身症状や38℃以上の発熱がみられます。症状は1週間程度で軽快します。

【合併症】 肺炎・気管支炎・中耳炎・熱性痙攣・脳症・脳炎等を併発し、重症化する事があります。特に抵抗力の弱い高齢者・乳幼児・基礎疾患(気管支喘息・慢性心不全・糖尿病・腎不全・免疫不全等)を持つ方では注意が必要です。

【治療】 十分な睡眠を含めた休養が大切です。以下の治療薬が用いられる事もあります。

- ① 抗インフルエンザ剤：発症後48時間以内に服用すると有効です。
- ② 抗生剤：インフルエンザ自体には無効です。細菌性肺炎等の合併症に対して用いられます。
- ③ 解熱剤：ある種の解熱剤の使用で、幼児のインフルエンザ脳炎・脳症の発症が増加する事が知られています。市販薬や他の病気の際に処方された解熱剤を安易に使用する事は避け、医師の指示に従って下さい。

【予防】 インフルエンザは予防が大切です。

- ① 飛沫・接触感染対策：咳をしている方にはマスクを着用させて下さい。手洗い・うがいも有効です。呼吸器症状のある方は学校・職場を休む事を考え、入院患者さんや入所者との面会は避けて下さい。
- ② 予防接種：重症化防止に有効と言われています。接種の効果が現れるまでに2週間かかり、効果は約5ヶ月間持続します。流行の時期を考慮し、12月中旬までに済ませておく事をお勧めします。
- ③ 一般的注意：バランスのとれた栄養と十分な睡眠で、全身の抵抗力を高めておく事が大切です。空気が乾燥すると罹患しやすい為、外出時にはマスクを使用し、室内では加湿器を使うと良いでしょう。

【咳エチケット】 咳やくしゃみをする時はティッシュで口と鼻を覆って下さい。ティッシュは速やかにゴミ箱に廃棄し、その後に手洗いを行って下さい。なお咳・くしゃみのある方はマスクを着用しましょう。

御意見・御質問などは石巻保健所健康対策班までお願いします。 電話：0225-95-1430 FAX：0225-94-7104

もっと詳しく知りたい場合は、保健環境センターHP(<http://www.pref.miyagi.jp/hokans/>)を参照してください。