

インフルエンザの予防と治療(最新版)

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

インフルエンザ流行の季節を迎え、感染予防と治療のポイントについてお話しします。

■ 季節性インフルエンザウイルス

季節性インフルエンザウイルスには、平成21年に流行した新型インフルエンザと同じ「A(H1N1)亜型」、香港型と同じ「A(H3N2)亜型」、さらに2系統のB型の計4種類があり、いずれも流行の可能性がります。

インフルエンザウイルスの潜伏期間は約3日で、ウイルス量は発症後1～2日でピークになり、潜伏期間から発症後4～5日までウイルスは体外に排出されます。免疫機能が発達途上であり、手洗いや咳エチケットなどの衛生的手順が未熟であることなどから、保育所や学校が感染拡大の場となってしまうがちです。流行の状況により、出席停止等の措置をとることが求められます。

■ インフルエンザの診断と治療

突然の高熱、頭痛や関節痛、全身の倦怠感などの症状があり、インフルエンザを発症した可能性が高い場合、鼻の奥から採取した鼻汁中のインフルエンザウイルス抗原を検出することで診断し、発症後48時間以内の抗ウイルス薬による早期治療が重要になります。

現在使用できる抗ウイルス薬は、5日間内服または吸入する薬、1回のみ吸入する薬、1回投与する点滴製剤があります。平成30年には、1回内服するだけの薬が保険適用になりました。

インフルエンザ治療において観察される異常行動(突然走り出す、飛び降りるなど)は、抗ウイルス薬の使用の有無にかかわらず認められることがあります。行動は一過性であり、あとで聞くと何も覚えていないことが多いとされます。これに対し意識障害が時間経過とともに進行するのは急性脳症(1歳以後の小児)であり、区別が必要です。インフルエンザにかかったら発熱2日以内は異常行動による事故防止のため見守る必要があります。

■ インフルエンザの出席停止期間について

抗ウイルス薬の普及により早期に症状は改善しますが、本人の体調回復と他への感染予防のために、自宅安静の期間が定められています。保育所等では保育所における感染症対策ガイドラインにより「発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日経過するまで」、小学生以上は学校保健安全法に基づき「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」とされています。

※発症初日を「0日」、解熱した日を「解熱0日」とします。

■ インフルエンザの予防

インフルエンザ予防の中心はインフルエンザ予防ワクチンの接種です。流行期までに接種しましょう。ワクチンの効果は、約5か月有効であるとされています。10月中旬からの予防接種時期に受けておけば、翌年3月までカバーできると考えられます。13歳未満のお子さんは、ワクチンの効果がつきにくいので、2～4週間間隔で2回接種する必要があります。

流行を予測しワクチンを製造しますが、ウイルスは変異しやすく、流行と一致しないことがあります。昨シーズンは、4種類のインフルエンザが流行し、ワクチン接種をしたにもかかわらず複数回感染した方もいるでしょう。しかし、ワクチンの最も大きな効果は重症化の予防です。高齢の方は、発症すると重症化するリスクが高いため、「定期接種」と位置づけ接種を呼びかけています。

乳幼児がいるご家庭では、家族がかからないようにすることも大切です。外からウイルスを持ち込まない対策(外出後のうがい、手洗いなど)も有効です。

1・2月のイベント情報
(県央地域)

● 那珂市『那珂のひなまつり』

日時 2月2日(土)～3月3日(日)

午前9時30分～午後4時

※曲がり屋/最終日は午後3時まで

場所

○ 曲がり屋(那珂市菅谷4520-1)

○ 歴史民俗資料館

(那珂市戸崎428-2)

○ 中央公民館(那珂市福田1819)

○ 総合センターらぼーる

(那珂市古徳37-1)

※その他、那珂市内各施設で開催

入場料 無料

問合せ 那珂市歴史民俗資料館

☎ 029-1297-10080

● 小美玉市『第10回 小美玉発！

スター☆なりきり歌謡ショー』

日時 3月17日(日) 午後3時から

会場 小川文化センター(アピオス)

(小美玉市小川225)

入場料

大人 1,000円

高校生以下 500円

※2歳以下のお子さんは入場できません。

申込開始 1月20日(日) 午前10時から

申込方法 申込先まで電話またはインターネット(おみたまオンラインチケット)からお申し込みください。

申込先・問合せ

小川文化センター(アピオス)

☎ 0299-158-0921