

## インフルエンザ特集号

師走となりインフルエンザの季節が近づいてきました。今回、始めて「ねばらん通信」の特集号として、インフルエンザを取り上げました。

### ●インフルエンザについて●

インフルエンザは突然の発症で、38度を超える発熱があり、のどの痛みなどの上気道炎症や全身倦怠感や筋肉痛等の全身症状を伴う病気です。鼻水や下痢など普通の風邪と同じ症状を伴うこともあります。インフルエンザが怖いのは、重症化しやすく、肺炎や脳症を引き起こすことが多い点です。(厳密に言えば、インフルエンザも風邪の一種といえますが、その重症度が他の風邪と異なるため、風邪とは違いますよ、という言い方をすることが多いようです。)

子供が熱に苦しむ姿を見るのは辛いものですし、小学生の孫から感染しておじいちゃんが肺炎になったり、幼い弟妹がインフルエンザ脳症を起こしたりする心配もあります。仕事も休み辛いですよね。

そこで、本格的な流行シーズンを前に、インフルエンザについて、もっと知っておきましょう。

### ■1 “今から心がけよう。インフルエンザや風邪に負けない生活術”

冬を元気に乗り切るための6つのポイント

- (1) 動きやすい服装で遊ぶ  
着ぶくれして動きにくくなるとは運動不足になってしまいます。
- (2) 栄養バランスと十分な栄養  
起床、就寝と三食の時間を規則的にし、栄養バランスを考えた食事を。
- (3) 手洗い、うがいの習慣  
外出から帰ったあと、食事の前には必ず。
- (4) 室内の乾燥に注意  
乾燥はのどの負担になります。まめな換気、加湿器を利用したりして、適度な湿度を保ちましょう。
- (5) 外出は人混みを避けて  
風邪やインフルエンザはせきやくしゃみによって感染します。

### ■2 インフルエンザの予防接種

今冬はSARSの再流行も懸念されています。インフルエンザとSARSは初期症状が似ています。インフルエンザの予防接種を受けていれば、インフルエンザ

は発症しにくく、発症したとしてもSARSと間違えるような高熱は出にくくなります。つまり、症状が軽くすむということです。お子さんにとって、また保護者の皆様にとっても予防接種のメリットは少なくないと思います。ご家庭で予防接種について話し合ってみてはいかがでしょうか？そろそろ国内では発症の報告が出ています。受ける場合はお早めに。ちなみに費用は1回2000円から5000円くらい(保険適応でないため、ばらつきがあります。)子供は一週間以上あいだをおいての2回接種が勧められています。通院中の病気のある場合は、主治医に相談しましょう。

### ■3 風邪の引きはじめかな、というときの注意

- (1) 無理せず早めに体を休ませる。
- (2) しっかり食べる。特にビタミンCを多めに。
- (3) 室内の温度、湿度に注意。温度は21度～24度、湿度は70パーセントくらい。

### ■4 受診のタイミング

インフルエンザかな、と思ったとき、親子ともにマスクをして病院へ行きましょう。

(“マスクはガーゼ”だけ”のものでなく、花粉症用などとして売られているような、なるべく目の細かいものがお勧めです。)

(1) 熱だけのとき→発熱してすぐは、症状も出そろわず、インフルエンザの検査も陽性率が低いものです。

熱だけで意識状態に異常がなく、全身症状が軽ければ、検査や診察で診断がつかずに、半日～一日くらいたってから高熱が続いていたらもう一度受診してください、という指示を受けることもあるようです。検査でマイナスだから、普通の風邪かな、ということになり、その後高熱が続いても、次の日診察に行く気にはなれず、特効薬を飲まずに数日間高熱で過ごすことさえあるようです。

熱だけの場合も、原則としては、早めの受診をお勧めします。ですが、実際には具合の悪いときに続けて二度も病院へ行くのはたいへん辛いですから、慎重にお子さんの状態を見ながら受診のタイミングを検討するのも一つの知恵です。受診を検討するときに、インフルエンザが、発症の様子や経過を含めた症状、流行状況、検査の組み合わせで診断され、治療法が選択されるものであるということを知っておいていただくのもいいと思います。検査の陽性率は60～90パーセン

トですので、症状だけでインフルエンザの疑いが強いと判断できる場合は、それだけでインフルエンザと診断されます。

(2) 熱だけではないとき→意識状態がおかしい(わけのわからないことを言うなど)、ぐったりしている、けいれん、繰り返す嘔吐、下痢、激しい咳などの熱以外のはっきりした症状があるときは急いで受診しましょう。

### ■5 インフルエンザの薬～今年は不足にならない見込み

さて、そのインフルエンザの特効薬ですが、今年は大流行しても十分足りるくらいの量が準備されています。そして、この薬を発症後48時間以内のなるべく早い時期に開始すれば、(遅ければ効果が期待できません。)内服開始後およそ12～24時間くらいで熱が下がりはじめます。放っておけば3～5日のあいだ38～39度の高熱が続くことが多いですから、薬にはインフルエンザを早く治す効果があると言えます。また、肺炎や脳症などの合併も減らせます。

### ■6 インフルエンザと診断されたら

水分を多めにとらせ、自宅で安静にして様子を見ましょう。水分摂取量、意識状態には特に注意が必要です。学校や学童クラブにも連絡をしましょう。水分もあまりとれない、ぐったりしている、色の汚い痰が出る時、などは、再度診察を受ける必要があります。

### ■7 症状が軽くなったら

解熱剤や特効薬で症状が軽くなったからといってすぐ登校、登所すれば、ぶりかえすこともあります。他のお子さん

に感染させる危険もあります。最低でも5日は休みましょう。また、症状に変化がある場合は再度の受診も必要です。

(インフルエンザと診断されれば、欠席日数にカウントされませんので、病名を学校に伝えることは是非お忘れなく。)

子供達は学童クラブでたくさん遊んで体力もついてきました。この体力で、今年の冬はより元気に過ごせるといいですね。学童クラブでも、子供達の健康状態や、気温によって遊びや過ごし方を工夫していきます。ご自宅でも衣服の調節&お子さんの健康状態への注意をお願いします。

そしておかしいな、というときは早めの対策やご連絡をお願いします。

※以上の文章は学校の保健だより等の内容を参考に、会員である渡辺さん(医師)がまとめたものです。