

第7回 インフルエンザ特集号（後編）

☆今年度調査へのご協力ありがとうございます。 ご返送がまだの方はぜひご回答下さい！

■■===== 2011/12/29 発行=====■■■

本号の主な内容

【小児科医コラム】 今年のインフルエンザについて（後編）

.....
〈事務局から〉
みなさんこんにちは。
東京大学 「ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康に関する調査」事務局です。
皆さま、今年度のWLB調査へのご協力ありがとうございました。
また調査に未回答の方におかれましては、
年明けまで受け付けておりますので、是非ご返送下さいませ。

さて、今回もインフルエンザの流行シーズンに際し、
インフルエンザ特集号をお送り致します。是非お役立てください。

【今年度の調査のお知らせ】
現在、2011年度の調査結果を入力中です。
すでに、お答えいただいた方におかれましては、誠にありがとうございました。
まだ、お手元に調査票がございましたら、年末年始のお忙しいところ恐縮ですが、
是非、ご返送をお願い致します！

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム： 特集： 今年のインフルエンザについて（後編）】

前編に引き続き、今回もインフルエンザの解説です。

【12月28日現在の流行状況】

先日（16日）、インフルエンザの流行シーズンに入ったと厚生労働省から発表がありました。
とくに宮城県、愛知県、三重県などでの患者増加が多いですが、都内の流行はそれほどではありません。
学校は冬休みに入り集団感染の心配はなくなりましたが、初詣や親戚の集まりなど、
人の多く集まる場所で感染する可能性が高く注意が必要です。
ピークは1月下旬～2月になると予想されています。

【インフルエンザの治療】

インフルエンザにかかったら、一番大事なのは体を休めることです。
水分補給を多めにし、寝る。
そして病院で処方された薬を飲みましょう。

〈お薬の種類〉

インフルエンザの時に処方される薬は大まかに、
①ウイルスの増殖を抑える薬、②かぜ症状を和らげる薬、に大別されます。

〈ウイルスを抑えるとは〉

発熱などの症状が出始めてから約48時間、ウイルスは体内で増殖を続けます。
症状の重さはウイルス量に左右されるので、この時期に薬を使って
ウイルスをあまり増やさなければ症状はより軽く、より早く治ります。
48時間以上経つと、免疫もウイルスと戦って徐々にウイルスは減っていきます。

〈ウイルスを抑える薬の種類〉

ウイルスを抑える薬はタミフル、リレンザ、イナビルが一般的です。

タミフルは内服薬で、小児は粉（水に溶けるタイプ）、成人はカプセルです。

リレンザとイナビルは吸入薬で、容器内の粉を吸い込みます。

タミフルとリレンザは5日間使用しますが、イナビルは1回使用だけでいいのが特徴です。

吸入薬は肺まで吸い込めて効果が出るので、口の中に残ってしまっただけでは効果が期待できません。

上手に吸えるのは小学3、4年生以上くらいでしょうか。

〈タミフルについて〉

タミフルは、10歳以上の未成年に使用すると異常行動を起こすのではないかと話題になりました。

関連は明らかにされていませんが、念のためこの年齢にはタミフルを原則使わないように決められています。

この年齢なら吸入も上手にできますので、リレンザかイナビルが処方されます。

〈症状を和らげるお薬〉

症状を和らげる薬は、咳止め、鼻水止め、痰切り、解熱鎮痛剤など、その時の症状に対応した薬を使用します。

また、葛根湯や麻黄湯などの漢方薬も上手に使うと症状緩和に有効です。

【インフルエンザと異常行動、そしてインフルエンザ脳症】

〈インフルエンザと異常行動〉

「熱せんもう」という状態があります。これは、高熱に伴って幻覚を見たり意味のない行動をとったりする状態です。

インフルエンザにかかった子どもが、急に何かにおびえる様になって気分が不安定になったり、

見えないはずの物が見えると言ったり、食べ物でないものを口に入れたり、

ボーっとしたまま意味なく家の中を歩き回ったり、等の状態は熱せんもうの可能性もあります。

先述のとおり、これらの異常行動とタミフルとの関係は証明されていないので、

タミフルを飲んでいなくてもインフルエンザで熱が出ている間はお子さんの状態をしっかりと見守って下さい。

〈熱せんもうの経過〉

熱せんもうなら、こうした状態は長くは続きません。

せいぜい数分から数十分で症状が落ち着き、その後普通に会話ができる状態なら心配はないでしょう

。しかし1時間以上症状が続く場合や、ずっとボーっとしている、

いつまでも会話がかみ合わないなどの状態の時はインフルエンザ脳症の初期症状の

可能性もあるので受診が必要です。

〈インフルエンザ脳症とは〉

インフルエンザ脳症は、ウイルスが脳に直接与えるダメージと、

体内で異常に産生された免疫物質による全身臓器へのダメージによって起きます。

重症化し後遺症が残る場合や死に至ることもありますので、早めの対応が必要です。

上記の幻覚や異常行動の他、意識障害（ボーっとしている、反応が悪い）、

けいれん（ひきつけ）などの症状が見られたら、すぐに病院を受診して下さい。

このような症状が全てインフルエンザ脳症ということではありませんが、

必要な検査と観察を行い、タイミングを逃さずに専門治療を始めることが肝心です。

【インフルエンザにかからないために】

何はともあれ、かからないのが一番です。

ワクチン接種で免疫を付けておき、十分な睡眠と食事、適度な運動で免疫力を高めておきましょう。

人ごみはなるべく避けて、帰宅したら手洗いとうがい。咳やくしゃみの時には腕や手で口を覆う「咳エチケット」

