

<インフルエンザとは>

インフルエンザとは、主に冬に流行するウイルス性の病気です。近年流行したウイルスには 2009 年からのシーズンに流行した N1H1pdm09 型、A 香港型、B 型があります。複数のウイルスが重なって流行することも多く、一人の人が 1 シーズン中に 2 種類のインフルエンザに罹ることもあります。インフルエンザの感染力は強く、家族や学校、保育所、職場などで集団発生することもあります。普段かぜなど引かないと思っている丈夫な大人でも安心できません。

<症状>

熱、咳、のどの痛み、関節痛、嘔吐、下痢、頭痛など多彩な症状があります。その程度は様々で治療を受けることなく 1 日で解熱する人もあれば、肺炎や中耳炎を合併するあるいは、痙攣や意識障害などの症状からインフルエンザ脳症に至って重篤になることも知られています。症状だけでは、風邪かインフルエンザかを区別することはできません。

<診断>

突然の高熱などの症状や診察した所見（のどの赤さなど）だけを根拠としてインフルエンザと正確に診断することは一般的には困難ですが、家族全員が同じ症状である、学校などでインフルエンザが流行しているなどが明らかであれば、症状だけから診断してもおそらくインフルエンザに間違いありません。鼻水を調べればインフルエンザかどうかをおよそ 10 分で判断できる検査もありますが、その正確さ（的中率）は流行中か否かで異なり、およそ 50~95%ぐらいと考えて下さい。

<治療>

熱や痛み、咳、鼻水に対しては、つらい症状を抑える目的で、解熱鎮痛剤やいわゆる風邪薬に相当する咳止めや抗ヒスタミン薬を使います。ただし 2 歳未満の小児に対しては、副作用を防ぐ観点から解熱剤以外の風邪薬はお勧めしていません。また解熱剤としては、アスピリン、ボルタレン、ポンタールなどは重篤な副作用を生じる危険性がありますので、アセトアミノフェン（商品名：カロナールなど）を処方します。

インフルエンザという診断が確実であればタミフル、リレンザ、イナビルなど抗ウイルス剤を使って早く治すこともできますが、その効果はタミフルを使わない人と較べて熱の持続期間が 1 日短くなる程度で、肺炎を合併する頻度もあまり変わりません。抗ウイルス剤の副作用は重篤なものはごく僅かですので、ご希望があれば処方します。また、年齢、発症してからの日数、痙攣の既往の有無などによっては処方できないこともあります。

<家庭では>

インフルエンザと診断されたら、何もしないで休むことが第一です。食欲がなければ 3 日ほどは何も食べなくても構いません。寒くない程度にしておけば、特に身体を温める必要もありません。本人が楽という状態にして下さい。痙攣があった、意識がおかしいというときには、夜中でも受診が必要です。

<予防について>

インフルエンザは飛沫感染といって咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスで他人に感染します。人にウイルスを飛ばさないように、しぶきを吸い込まないようにという意味で、マスクの使用は大切です。咳やくしゃみのしぶきが届かない距離にいればインフルエンザには罹りません。特に乳幼児は流行期の不要な外出や人ごみに出かけるのは避けましょう。年末年始の帰省や初詣なども要注意です。外出後は手に付着したウイルスを洗い流すために手を洗いましょう。

また、他人にうつすことを防ぐという意味合いで、幼稚園や学校などでは出席停止期間が定められています。これは熱が下がったとしても、しばらくの間は他人にうつす危険性があるためです。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの予防接種は、麻疹のワクチンなどに較べると予防接種を受けても発病してしまう人が多いのは事実ですが、ある程度症状を軽症化することが知られていますので、うまく利用すべき手段の一つです。今年のワクチンには、A型 N1H1pdm09 株（2009 年から流行し、当時は「新型インフルエンザ」と呼ばれていたウイルス）、A 香港型、B 型としては B 山形系統と B ビクトリア系統の合計 4 種類が含まれています。インフルエンザの予防接種を昨年を受けていたとしても、時間の経過とともに免疫力が落ちている危険性があるので今年も接種を受けることをお勧めします。崎山小児科では職員全員がインフルエンザワクチンを毎年受けています。

実際に使われるワクチンは、インフルエンザウイルスを鶏卵内で培養して、そのウイルスを分離し、鶏卵の成分などの不要な部分を極力取り除き、ホルマリンでウイルスを殺して病原性を示さないように変化させたものが有効成分です。製品には保存剤であるチメロサルなどの添加物がわずかに含まれています。接種量は 3 歳未満が 1 回 0.25ml、3 歳以上は 1 回 0.5ml です。

当院では、

- ・ 気管支喘息がある人（喘息がインフルエンザで悪化する恐れがあるので）
- ・ 受験生など 3 日以上休むことが困難な人とその家族
- ・ 学校の教師、保育士、看護師など子どもと接する仕事の人
- ・ 65 歳以上の方、および 65 歳以上の方と同居されている人
- ・ 保育所、幼稚園、学校など集団生活をしている人
- ・ 新生児、乳幼児が同居している家族
- ・ 出産が近い妊婦

などの方にインフルエンザ予防接種をお勧めしています。

なお、崎山小児科では、0 歳児については BCG、四種混合、Hib ワクチン、肺炎球菌ワクチンがすでに接種済で保育所などの集団生活に入っている人、満 1 歳児については上記ワクチンに加えて MR ワクチンをすでに接種している人で、かつ保育所などの集団生活に入っている人をインフルエンザワクチンの接種対象として推奨します。接種は 4 週間間隔での 2 回接種（13 歳以上は 1 回接種）を 12 月末までに受けることが原則です。接種料金は、1 回あたり 4,500 円です。

予約受付は 10 月 2 日朝 9 時より予約専用電話で受け付けます。なお、ワクチンの供給状況の都合のため、20 歳以上の方への接種は 11 月 18 日以降にお願いいたします。