

# 健康サポート隊！

## その58

### 今シーズンのインフルエンザの特徴

～ 来シーズンに向けての対策 ～

外来診療部

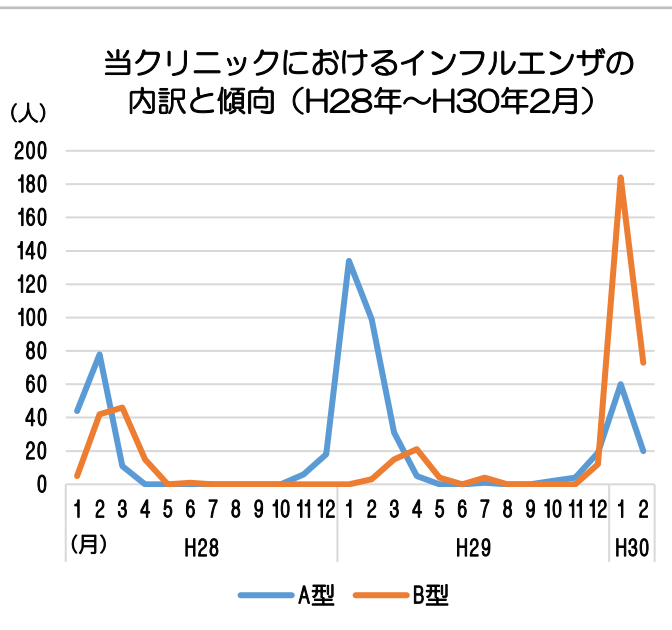


今年猛威を振るったインフルエンザ。学級閉鎖やイベントの延期などが相次ぎ、ニュースや新聞でも大きく取り上げられました。インフルエンザについては昨年11月号のネットワークでも特集しましたが、今回改めて、今年の振り返りをおきたいと思います。

#### 異例の流行？今年のインフルエンザ事情

例年インフルエンザの流行サイクルは、秋以降に患者数がジワジワ増えていき、12月から翌3月が流行のピーク。しかし、今期2017～2018年のインフルエンザは、例年よりも早いペースで流行の徴候が見られました。例年の同時期に比べ、インフルエンザB型の広がりが早かった事も特徴として挙げられます。

全国のインフルエンザの推計患者数は約282万人、春日クリニックでも例年に比べ、インフルエンザの発生が早く、A型よりB型の発生が多くみられました。(A型112人、B型269人/2月10日現在)。



#### 今シーズンの症状の特徴

インフルエンザと風邪を見分けるポイントに「急激な高熱」や「関節の痛み」などの症状があります。しかし今シーズン、クリニックを受診された方々を見てみると、「平熱もしくは微熱」「鼻水や咳」「なんとなく体がだるい」などで受診し、インフルエンザだったという方が多くいらっしゃいました。

微熱のためインフルエンザの感染に気付かず、初期治療が遅れてしまうと、症状が悪化し治療期間が延びてしまうことにもつながります。インフルエンザシーズンの体調不良時は早めに病院受診する事をお勧めします。



せき

鼻水



倦怠感

#### インフルエンザ検査のタイミング

24時間でウイルスが100万倍に急増するインフルエンザは、体内でウイルスが爆発的に増える発症後48時間以内が勝負。しかし症状が現われた直後は、検査をしてもウイルスが検知されないことも多くあります。

春日クリニックでは今年度から発症初期(12時間以内)でも感染の判定が可能な迅速診断キットを導入。インフルエンザを早期に発見し、ウイルスが増殖する前に適切なタイミングで治療を行う事ができるようになりました。

発症

12時間経過

検査

※ 従来よりも12時間早く検査可能になりました。



## 来シーズンに向けての対策 ～感染を拡大させないために～

11月号でも触れましたが、インフルエンザの対策は以下の5点。日々心掛けておきましょう。

### 1. 予防接種

予防接種の効果は接種後2週間後から5ヶ月程度。12月中旬までの予防接種をおすすめします。予防接種はあくまで発症する可能性を減らし、重症化を防ぐものです。



### 4. 加湿

湿度の目安は50～60%程度。



### 2. 十分な睡眠とバランスのとれた食事

### 3. 手洗い・うがい・水分補給・マスク

想像以上に多い、手を介しての感染。ドアノブ、手すりなどの様々な場所に触れることで、感染は人から人へ広がります。



### 5. インフルエンザの治療薬(抗ウイルス薬)

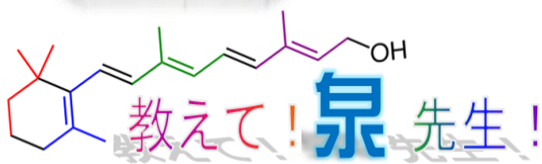
あくまで症状が出る期間を短くするもの。ウイルスを死滅させる訳ではないので、すぐ熱が下がるとも限りません。熱が下がらないからと再受診すると、免疫力低下に伴い、他の病気に感染してしまう事もあります。自分を守るために、不要な外出を避け、自宅でしっかり安静にし、体力、免疫力を回復させましょう。

※ 再受診希望の場合は、一度クリニックにお電話でご相談ください。



毎年訪れるインフルエンザ流行期。しかしどんなタイプのインフルエンザでも、何よりも大切なのは「予防を心がけること」です。予防とかがった時の対処法をしっかりと把握し、かからない・広げない、を目指しましょう。

(外来診療部 看護師 有江 真紀)



## 花粉症の治療薬について

日本人の3～4人に1人が苦しみ、今や国民病と言われている花粉症。今年熊本県ではスギ・ヒノキの飛散量が例年よりやや多いと予測されています。

花粉飛散予想などを参考に早めに対策しましょう。



### 質問 1) どのような治療薬がありますか？

症状を軽くする抗アレルギー剤が中心です。くしゃみ・鼻水型には、第2世代の抗ヒスタミン薬・鼻づまり型には、抗ロイコトリエン薬で治療されることが多いようです。最近では眠気の少ない1日1回の薬や、漢方薬・点鼻薬・点眼薬もあります。

症状やライフスタイルに合った薬を医師に相談し、花粉シーズンを乗り切りましょう。



花粉	果物・野菜
スギ	トマト
シラカンバ	リンゴ、モモ、サクランボ
イネ科	トマト、スイカ、メロン、オレンジ
ヨモギ ブタクサ	メロン、スイカ、セロリ

### 質問 2) 花粉症患者の10人に1人は口腔アレルギー症候群？

花粉症患者さんの中には、特定の果物や生野菜を食べると、唇・口やのどにかゆみやイガイガするような症状を感じる人がいます。これは口腔アレルギー症候群とよばれ、花粉症の原因物質と似た物質が果物や生野菜に含まれていることから、この現象が起これると考えられています。激しい場合には、「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるため、注意が必要です。症状は主として抗ヒスタミン薬が投与されます。

以上、不明な点がありましたらご相談ください。