


 ワンポイントアドバイス インフルエンザ対策	1ページ
 今月のイチオシ図書／今月の植物を探せ! vol.7／募集案内	2ページ
 ふれあい祭りレポート／「糖尿病教室11月」のお知らせ	3ページ
 外来からのお知らせ／アレルギー教室のクッキング／外来診察のご案内	4ページ

## ワンポイントアドバイス インフルエンザ対策

秋も深まり、朝晩など肌寒さを感じるようになってきました。例年、この季節になると流行が始まるのがインフルエンザです。ところが、今年は春から新型インフルエンザの流行が海外から始まり、日本でも夏から秋にかけて増加傾向となっています。10月初めの1週間で、全国で約30万人の患者さんが発生したと推定されています。県内でも学校での集団発生などがあり、感染者数急増の危険性が高まっています。

今回は、インフルエンザと新型インフルエンザとはどのような病気であるのか、予防のために気をつけておくべき事は何か、そしてインフルエンザにかかったしまったらどうしたらよいかについて述べたいと思います。

### 1. インフルエンザと新型インフルエンザとは、どのようなものですか？

ともに「インフルエンザウイルス」の感染により発病します。「新型」インフルエンザウイルスは、これまでの「季節性」インフルエンザウイルスと抗原性(ウイルスの表面蛋白の形)が大きく異なるために、大多数の人々が免疫を持っていないと考えられています。従って、感染者の急速かつ大規模な拡大が危惧されています。ただ、新型インフルエンザウイルス感染の臨床像は、あくまでインフルエンザですから、**まずはこれまでのインフルエンザ対策を行えばよいと考えられます**。インフルエンザの症状は、普通の風邪と同じような症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳)も見られますが、突然の38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いことが特徴です。新型インフルエンザも病原性(細菌やウイルスなどが、他の

生物に感染して病気を起こす力)については特に高くはありませんので、ほとんどの方が軽症で回復します。しかし、持病(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎機能障害、免疫機能不全)のある方、妊婦さん、乳幼児、高齢者は重症化のリスクが高いと報告されており、特に注意が必要です。

### 2. インフルエンザにかからないためにはどうしたらよいでしょうか？

インフルエンザの感染経路は、**飛沫感染と接触感染**です。**飛沫感染**とは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、健康な人が吸入することで感染することです。**接触感染**とは、ウイルスが付いた物(ドアノブ、机など)に健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に触れることにより感染することです。これらの感染経路を絶つことが、インフルエンザ予防の基本です。

具体的な予防策を以下に示します。

#### 1) 手洗い、うがい

付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去します。

#### 2) 人混みへの外出を控え、外出時はマスク着用

ウイルスとの接触やからだへの侵入を回避します。

#### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

#### 4) 十分な休養と栄養摂取

からだの抵抗力を高めます。

#### 5) 流行前のワクチン接種

今回は～流行前ではないのですが～11月以降、基礎疾患を持つ人から新型インフルエンザワクチン接種が始まります。