

# インフルエンザにかかったとき

2012.12

## 症状について

インフルエンザは風邪の種類ですが、特に症状が強く、感染力も強いウイルスです。他の風邪と同じように、鼻水、咳などがみられます。しかし、インフルエンザの場合、突然 38 度以上の高熱が出ることも多く、頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛の症状が強く出ることがあります。

さらに症状が悪化すると、肺炎、脳炎、脳症になることがありますので、次の症状がある場合には早めに受診をしてください。

- ・ 4 日以上発熱が続き、体調が回復しない。
- ・ ぼんやりしていて視線があわない、呼びかけに答えないなどの意識症状。
- ・ 意味不明なことを言う、走り回るなど、異常な行動がある。
- ・ 手足を突っ張る、がくがくするなど、けいれんの症状がある。
- ・ 咳や痰がひどく、呼吸が早い、息苦しい。
- ・ 一度体調がよくなったが、再び咳や痰が増えて、熱が出てきた。

## 異常行動について

異常行動に関してはウイルスのせいとも抗ウイルス薬のせいとも、解熱剤のせいとも言われておりますが結論は出ておりません。20 歳未満のお子さんは発症後 2 日間は親の監視下に置いてください。異常行動の中にはインフルエンザ脳症という重篤な病気も含まれておりますので、おかしなことを言ったり、暴れる、けいれん、意識が悪いなどの症状が出た際はすぐに病院を受診してください。

## 検査について

鼻汁でインフルエンザの感染を判断する検査では、発熱後 10 時間ほどたってある程度ウイルスの量が増えていないと陽性反応が出ないことがあります。しかし、発症早期に抗ウイルス薬を服薬したほうが効果が高いため、検査で陽性でなくても状況と症状で治療することがあります。

## 薬について

タミフルは飲み薬です。10歳代と1歳以下の使用は薦められておりません。内服を途中でやめると症状がぶり返したり、薬が効かない耐性ウィルスを増やす原因となりますので、処方された分をしっかりと飲みきることが大切です。

リレンザ(5日間)、イナビル(1回)は吸入剤です。どちらも10歳代の使用制限はありません。解熱鎮痛剤に関しては大人も子供もアセトアミノフェン(カロナール、アンヒバ、ピリナジンなど)が推奨されています。他の効果の強い解熱薬の中にはインフルエンザと相性が悪いものがあり、脳や肝臓に悪い影響が出る場合があります。市販の薬にも含まれていることがありますので気をつけましょう。

予防内服は保険が効きませんが、受験などの大切な時期の方や予防接種が受けられない方は考えてみてください。

## 学校、会社のお休みについて

子供は学校伝染病であり、発熱の翌日から5日間、かつ解熱後2日間(幼児は3日間)が経過するまでは出席停止、その翌日から登校可能です。発熱または解熱日を0日目として計算します。例 水曜日に熱が出て金曜日に解熱した際は、翌週の火曜日から登校可能となります。解熱しても数日間は人にうつす感染力が残っているためです。他の人にうつしてしまっても、同じつらい思いをさせないように外出を控えてください。大人には仕事を休む法的なルールはありませんが、会社内等で広がると、影響が大きくなりますので上司とよく相談してください。

家庭内での感染予防は部屋を分ける、手洗い、うがい、マスク、室内を50~60%程度の湿度に保つなどで気を付けます。

## インフルエンザワクチンの接種について

インフルエンザの発症と重症化を防ぎたい方は、シーズンの初め(11月~12月上旬)にワクチンの接種がすすめられています。心臓、呼吸器、腎臓、免疫機能不全などの疾患にかかっている方、妊婦、小児、この方々によく接する方が接種するとよいとされています。

ワクチン接種者が9割以上の集団では集団内での流行を防ぐことができるという集団予防の考え方がありますので、ご家族や会社など皆さんで接種されることをおすすめします。