

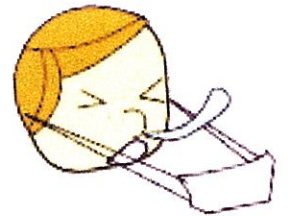


宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

暑かった夏もようやく終わり、過ごしやすい季節になりました。これから冬に向け、急に寒くなる日がありますので、風邪などに気を付けてください。
さて今回は「インフルエンザ」についてお話しします。

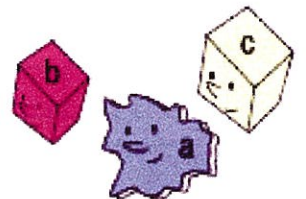
毎年12月から3月ころにかけてインフルエンザが流行します。インフルエンザは夏場と違い、温度が低く乾燥した冬に流行します。そういう気候のほうがウイルスが長生きできるからです。また最近では、新型の鳥インフルエンザが話題になっています。まだ鳥から人への感染が確認された段階で、人から人への感染が確認されていませんがこれも時間の問題だといわれています。



インフルエンザ

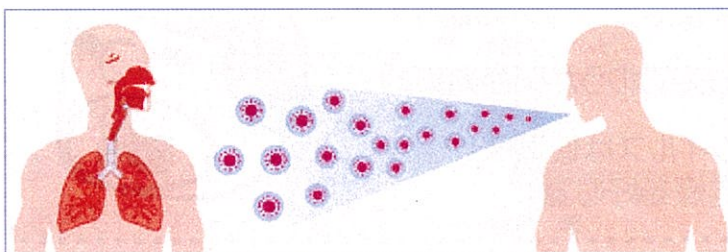
インフルエンザとはインフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。インフルエンザウイルスは大きく分けて、A型・B型・C型の三種類があります。毎年どれかの型のウイルスが流行しているのですが、その予測は、地球規模の動向を解析して行なわれています。

インフルエンザの症状は風邪とよく似ていますが風邪よりも感染力が強く症状も重く、死に至るケースもあります。また幼児を中心として、合併症でインフルエンザ脳症・高齢者は肺炎を引き起こす恐れがあるので注意が必要です。



感染経路・症状

インフルエンザは咳や痰などで吐き出されるウイルスを介して感染するのが中心です。インフルエンザウイルスに感染すると、1~3日の潜伏期間を経て風邪とは違い急速に症状が現れます。



- 症状**
- ・ 38~40℃の発熱
 - ・ 悪寒
 - ・ 全身倦怠感
 - ・ 背中や四肢の筋肉痛・関節痛
 - ・ 咽頭痛
 - ・ 鼻水
 - ・ 下痢・腹痛



<診断と治療>

現在インフルエンザの診断は、検査キットが多く使われており10分～15分程度で結果が分かるようになってきました。鼻の奥の咽頭に近い部分から採った鼻腔液で検査します。さらにA型かB型かの鑑別も可能です。

治療には、抗インフルエンザ薬のタミフルや漢方薬の麻黄湯・麻黄附子細辛湯などがあります。タミフルには、A型・B型両方のインフルエンザに効果がありますが、発症後48時間以内に使用しなければ効果がないと言われています。もしかしてインフルエンザでは?と思ったらすぐ病院を受診するようにしてください。また小児や若年者において、ごくまれに異常行動を誘発する例も報告されています。漢方薬では比較的副作用が少ないといわれています。

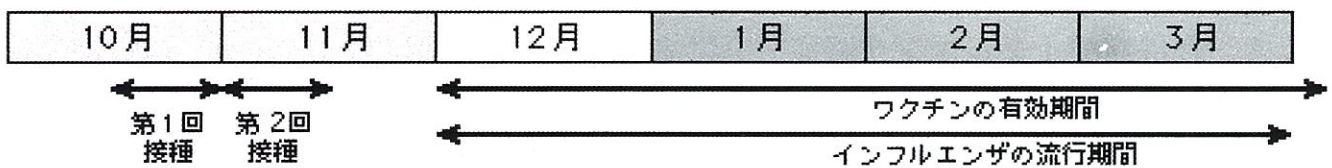
その他に発熱・頭痛等に解熱鎮痛剤、鼻水・くしゃみに抗ヒスタミン剤、咳・痰に鎮去痰剤が使われます。しかしこれらの症状は自然治癒しようとする身体反応ですので自己判断で薬は服用せず、医師の指示に従ってください。そして、できるだけ安静にして十分な栄養と睡眠をとってください。

<予防>

インフルエンザの予防は、流行前に予防接種を受けることですが、日常生活で気をつけることもあります。

- ・ 予防接種 ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するのに約2週間かかります。ワクチンは通常2回接種(中学生以下は1回でもよい)します。2回接種する人は1～4週間あけて接種します。

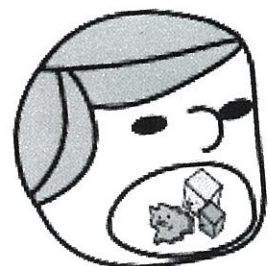
▼ワクチン接種のタイムスケジュール



※ワクチンのインフルエンザ予防効果は、70～90%であるが、感染しても比較的軽い症状ですみます。

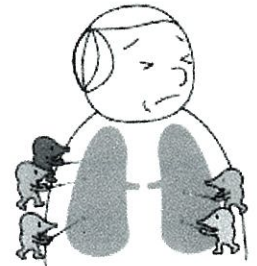
日常生活での対策

- ①栄養や睡眠を十分に…………… 体力をつけ抵抗力を高める
- ②流行している時は人ごみを避ける… ウイルスを寄せ付けない為。無理ならマスクを着用する
- ③外出後は、うがい・手洗いをする…… お茶でのうがいが効果的
- ④室内の湿度を保つ(加湿器)…………… ウイルスは低温・乾燥を好む為



インフルエンザは個人の健康を損なうだけではなく、短期的に大流行になるため注意が必要です。

特に65歳以上の高齢者は合併症として肺炎になりやすく、毎年全国で多くの方が死亡しています。予防接種を受けることでインフルエンザにもしかかっても肺炎は、防ぐことができるので接種しておきたいところです。(和歌山市では65歳以上の高齢者の予防接種に補助金が出ます* [4面を参照]) また幼児では脳炎や脳症を併発する恐れがありますので注意してください。



※新型インフルエンザ

インフルエンザの中でA型ウイルスは、人間だけではなく鳥・豚などにも感染します。通常は人から人へというように同種の間で感染し、人間から他の動物、逆に他の動物から人間に感染することはほとんどありません。

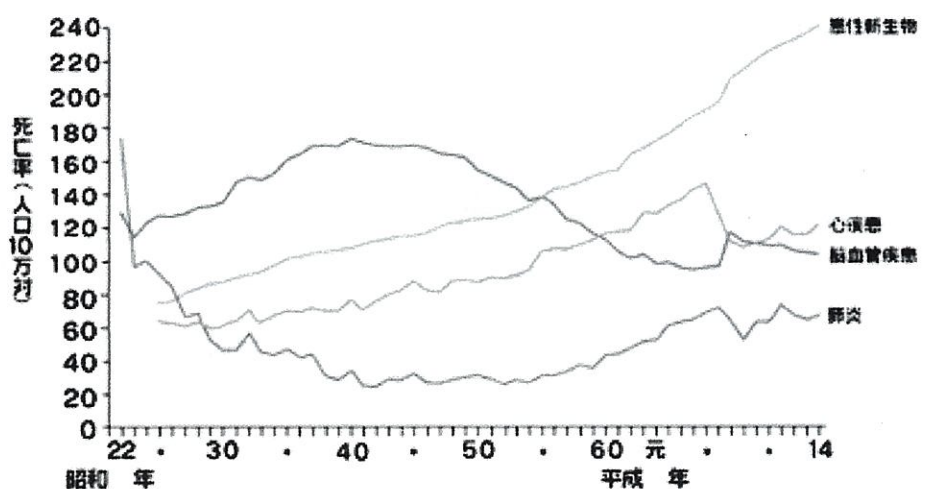
近年、鳥インフルエンザが話題になっています。本来鳥インフルエンザは、鳥が感染するインフルエンザです。日本でも2003年に山口県で感染ニワトリが見つかり、各地で鳥類への感染がありました。また東南アジアを中心に人に感染するというケースも出ています。これは鳥インフルエンザウイルスの遺伝子情報の性質が変異し人間に感染したとも言われています。まだ人間から人間への感染はありませんが感染者の約30%が死亡していることから毒性が強いといえます。現在のワクチンは新型インフルエンザには効果がありません。そのため新型インフルエンザが世界で流行する前にワクチンを早期に実用化するために研究が進められています。

「肺炎球菌」の話

私たちの身の回りには、前にお話したインフルエンザのようなウイルスや細菌等、目に見えない微生物が多くあります。肺炎球菌は細菌の中の一つです。肺炎球菌は健康な人の鼻や咽喉でもよく見られますが症状としては現れません。体力が落ちた時や、特に高齢者等に症状を引き起こします。

肺炎球菌による主な病気は、肺炎・気管支炎などの呼吸器系の病気や副鼻腔炎・中耳炎などがあります。若い人がこれらの病気になっても、抗生物質などの薬の進歩により治療できるようになりました。しかし高齢者が肺炎になると抗生物質の効果が現れるまで体力がもたずに亡くなるというケースが増えて

■主な死因別に見た死亡率の年次推移(平成14年人口動態統計による)



きています。いまや肺炎による死亡率は日本人の死因の第4位に占めており、まだこれから肺炎による死亡が増えてくると予想されているほど高齢者にとって恐ろしい病気となっています。また抗生物質が効きにくい肺炎球菌も増えてきていることから予防が大切といえます。最善の予防としてインフルエンザと同じように肺炎球菌にもワクチンがあります。しかし肺炎球菌のワクチンはインフルエンザのワクチンとは違い一生に一度しか接種出来ません(2回目以降は副作用が大きいから)。しかもその効力は約5~10年と言われており、65歳以上の高齢者が接種することをおすすめします。

※当院でも予防接種を行なっていますのでご希望の方は受付にお尋ねください。

次のような方に**肺炎球菌ワクチン**の接種をおすすめします。



高齢者
(とくに65歳以上の方)



心臓や呼吸器に
障害のある方



糖尿病の方



腎不全や肝機能障害の
ある方
脾臓摘出などで
脾機能不全のある方

お知らせ

今年もインフルエンザの予防接種を行います。予約を受け付けていますのでご希望の方は当院受付にお尋ね下さい。

インフルエンザ予防接種の料金

65歳未満の方	1人	3,000円
65歳未満の方で2人以上で来られた場合	1人	2,500円
和歌山市民で満65歳以上の方	1人	1,200円

年末年始のお休み

19年12月~30日~20年1月3日
※急病の方の診察は、受け付けて
おりますのでお電話下さい。

※往診を希望される方は、お気軽に窓口へ申し出てください。

医療法人 久仁会 宇都宮病院

和歌山市鳴神505-4
☎471-1111(代)

診療のご案内

診療時間
午前診療 午前9時~12時
夜間診療 午後4時~7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科
肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より
紀伊風土記の丘行き
団地西口下車すぐ