

罹患と重症化予防のために 注意したいポイント

インフルエンザ

冬場の乾燥する時期に気を付けたいのがインフルエンザ。とくに注意が必要となるのが重症化しやすい子どもと高齢者だが、あらためてどのようなことに気を付けるべきか、函館中央病院医療安全管理室(函館市)の加藤由美子感染管理認定看護師に聞いた。



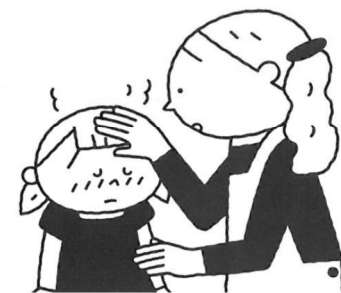
インフルエンザの 特徴と症状



函館中央病院
加藤 由美子
感染管理認定看護師

インフルエンザが流行するのは、毎年11月下旬頃から3月にかけてだが、今年はすでに10月の時点で罹患する患者さんがおり、いつもより少し早めに流行の兆しがみられているという。

「インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって発症する病気です。低温で乾燥しているとウイルスは活発になり、流行りやすくなります。いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。とくにお子さんの場合はまれに急性脳症を、高齢者の場合は免疫力が低下していると肺炎を合併す



子どもや高齢者はとくに注意を

潜伏期間は1〜3日で、他人に伝染可能となるのは発症1日前から発症後3〜5日程度とされる。症状が回復したとしても、この間は他人にうつす可能性もあるため、外出は控えるようにしたい。また、高熱などの症状が現れ、すぐに受診し、迅速診断キットで検査したとしても陽性にならない場合がある。こうしたケースでは、翌日に検査を行うと陽性になるといったことも起こり得るので、症状がみられる場合はやはり外出を控えた。



マスクは正しく着用し、こまめに交換を

インフルエンザを 予防するために

インフルエンザを予防するには、まず流行前にワクチンを接種しておくことだ。

「インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果があります。ワクチンを接種してもインフルエンザに罹患することがありますが、症状の重症化を抑える働きもあるので、ワクチン接種は有効です」。

インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみの際に口から発生する水滴による飛沫感染によるもの。従って、マ

スクをすることで飛沫を浴びないようにすれば、インフルエンザに感染するリスクを大きく軽減することができるといえる。

もし罹患してしまった場合は、他人にうつさないためにもマスクの着用を心掛けることが大切だ。マスクは市販の使い捨てタイプのもので十分というが、



帰宅したら必ず手洗いを

しっかりと鼻まで隠すように着用しなければ効果が薄れる。一度着用したものは使わず、こまめに取り換えることも心掛けよう。

「とっさにせきやくしゃみが出そうになったとき、もしマスクがなければ、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他人に向けないようにすることも心掛けてください。鼻汁や痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらでせきやくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗うことも大切です」。

さらにインフルエンザを予防するために重要なのが手洗い。

「流水や石けんによる手洗

は、手指などについていたインフルエンザウイルスを物理的に除去する有効な方法です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒も有効なので、アルコール製剤による手指衛生も予防効果があります」。

また、インフルエンザウイルスは乾燥すると活性化し、空気の乾燥は気道粘膜の防御機構を低下させるため、室内環境にも注意したい。加湿器を使ったり、洗濯ものを干すなどして湿度を上げるのも有効だ。ただし、加湿器はきちんと清掃しなければカビを発生させる要因にもなるので注意しよう。

このほか、体の抵抗力を落とさないためにも、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を心掛けることも大切。インフルエンザの流行時期には、人込みや繁華街への外出を控えることも予防対策となる。

インフルエンザの治療薬としては、オセルタミビル



インフルエンザの流行期は人込みを避けるのも予防策

リン酸塩、ザナミビル水和物、ペラミビル水和物、ラニナミビルオクタン酸エステル水和物等(いずれも一般名)のカプセルや吸入薬、点滴静注薬が医師の判断によって処方されている。これらの抗インフルエンザ薬を適切な時期(発症から48時間以内)に使うと、発熱期間は通常1〜2日間短縮され、鼻や喉からのウイルス排出量が減少させることができる。ただし、症状が出てから48時間以降に服用した場合には十分な効果は期待できないため、適切に判断して医療機関を受診してほしいと加藤看護師は呼び掛ける。