



ごとろ整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 27 2月号

インフルエンザとは？

今月はインフルエンザについてです。「インフルエンザは風邪のひとつ」と誤解している人も多いと思いますが、まったく違うものです。インフルエンザはウイルスでA・B・C型の3つがあります。主に問題になるのはA・B型です。特にA型は突然変異し大流行を起こす危険があります(鳥インフルエンザなど)

*歴史

スペインかぜ(1918-1919) 6億人感染し 4000-5000万人死亡。(全人口の8.3%死亡)

スペインかぜはそれまでヒトに感染しなかつた鳥インフルエンザウイルスが突然変異し、ヒトに感染する形に変化するようになったものと考えられています。つまり、当時の人々にとっては全く新しい感染症であり、スペインかぜに対する免疫を持った人がいなかったことが、この大流行の原因だと考えられています。スペインかぜウイルスは、現在のインフルエンザウイルスよりも30倍も早く増殖する能力を持つことが分かっています。日本では、当時の人口5,500万人に対し39万人(当時の内務省は39万人と発表したが、最新の研究では48万人に達していたと推定されている)が死亡したとされる(全人口の0.7%が死亡)

*予防対策

免疫力の低下は感染しやすい状態を作るため、偏らない十分な栄養や睡眠・休息を十分とることが大事です。

石鹸による手洗いの励行や、手や目や口を触らないこと、手袋やマスクの着用といった物理的な方法でウイルスへの接触や体内への進入を減らします。人ごみや感染者のいる場所を避けるなど。予防にマスクを用いた場合は速やかに処分することが大切。換気をこまめに行う。空気清浄機などでもOK。部屋の湿度(50-60%)を保つことで、ウイルスを追い出し飛沫感染の確率を大幅に減らすことが可能です。予防効果としてのうがいも有効です。ウイルスは口や喉の粘膜に付着してから細胞内に侵入するまで、20分位しかかからないので、人ごみから帰ったら即座にしなければうがいの効果は期待できないとする意見があります。水道水によるうがいは有意に風邪の感染を減少させるという研究結果が発表されています。

*インフルエンザワクチン

効果は免疫力に比例するため青年者にも効果が高いが、若齢者・高齢者は免疫力が低いので効果も低くなります。過労・ストレス、睡眠不足や不摂生な生活をすれば、身体の免疫力そのものが低下するのでワクチンを接種したから大丈夫と過信してはいけません。効果は3ヶ月程度です。ワクチンの製造には6ヶ月程

度かかるため、次の冬に流行するウイルス株を正確に予測することは難しいです。ウイルスが変異していればその効果はいくぶん低下しますが、ある程度の免疫効果が期待できます。健康な成人でも感染防御レベルの免疫を獲得できる割合は70%弱(同時期に2度接種した場合は90%程度まで上昇)です。1000万接種あたり1件程度は重篤な副作用の危険性があることなども認識しなければいけません。免疫が未発達な乳幼児では発症を予防できる程度の免疫を獲得できる割合は20-30%とされていて、米家族医学会では「2歳以上で健康な小児への接種を推奨していません。乳幼児の予防のためには、本人がワクチンの接種を受けるよりも、家族がまず接種を受け、家族内でうつさない、流行させない体制を作る方が有効と考えられています。

*対症療法

暖かい場所で安静にして、水分を十分に摂る。空気の乾燥に気をつける。特に体を冷やさないこと、マスクを着用するなどの方法で喉の湿度を保つことが重要である。

外出は避ける。うつす・うつされる機会をなるべく減らすことが大切である。

インフルエンザウイルスは熱に弱いので、微熱はあえてとる必要はない。熱が高く苦しい場合には適宜、解熱剤を使用する。食事が摂取できないなどの場合は補液

が必要となる。

解熱に使用できる薬剤は小児ではアセトアミノフェン(商品名:アンヒバやナバ等)に限られる。ジクロフェナクナトリウム(ボルタレン)等)やメフェナム酸(商品名「ポスタール」等)、アスピリンなどの非ステロイド性抗炎症薬(SSAIDs)を15歳未満の小児に使用するとライ症候群の併発を引き起こす可能性が指摘されているため、原則使用が禁止されています。そのため小児のインフルエンザ治療においてはSSAIDsは使用せず、よほど高熱の時のみアセトアミノフェンを少量使用するのが現在では一般的である。市販の総合感冒薬は効果がない。むしろ前述のSSAIDsを含むことも避けられるべきです。

*まとめ

- ・インフルエンザワクチンを接種する。
 - ・免疫を高めるように栄養・睡眠・休息をしっかりと取る。
 - ・帰宅後は速やかに手洗い・うがいを行う。
 - ・室内の換気・加湿を行う
- 以上を行って健康を保って元気に暮らしましょう！

(院長 後藤 健司)