

症状がでたら早めに受診を

インフルエンザの症状がでたら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。発症から48時間以内であれば、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬が使えます。早ければ早いほど効果的です。

確定診断には、迅速診断キットによるウイルスの同定が必要です。感度は約90%です。早期では陽性にならないこともあり臨床症状、流行状態より強く疑われる場合、必ずしもウイルスが同定されなくても処方する場合もあります。普段健康な人は、軽症のうちに会社

インフルエンザにかかったら職場や学校にはいかないほうがいいの？

一般的にインフルエンザウイルスに感染して、症状がでてから3～5日間にウイルスを排出すると言われています。健康な成人では、通常2～3日で熱が下がりますので、熱がさがっても一両日はうつす可能性があります。

この期間には他の人へうつす可能性が高いので、人の集まる場所は避けたほうがよいでしょう。学校や職場に

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが重要です。またインフルエ

や学校を休むわけにはいかないという思いが重なって、高熱で苦しくなるまで病院に行かないという考えが一般的だと思います。

が、インフルエンザについては、早期の治療が効果的ですので早めに治療開始することにより、治療期間、罹病期間も短くなり結果的に会社や学校を休む期間も短くなります。

抗ウイルス剤としては、内服薬では、タミフル（A型B型に有効）、シメトリル（A型に有効）、吸入薬としてはリレンザ（A型B型に有効）があります。

行く場合はマスクをするなど、周囲の人へうつさないように配慮して下さい。

インフルエンザ薬の内服によってこの期間は、1～2日短縮されます。学校保健法では、「解熱した後2日間を経過するまで」を出席停止の期間としています。職場復帰の目安については決まったものではありません。

ンザウイルスは湿度に非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防法です。

日常生活でできる予防

ワクチンによる予防

最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。特に、

高齢者や心臓や肺に慢性の病気がある方は接種されるのが望ましいです。高齢者に対してワクチンを接種すると、接種しなかった場合に比べて、死亡の危険を1/5に、入院の危険を約1/3～1/2にまで減少させることが期待できます。

またウイルスを伝播する可能性が高い医療従事者、介護者、家族の方も積極的なワクチン接種が望まれます。また社会機能の維持のために社会に参加されている方もすべて接種が望まれます。

65才以上の高齢者に対しては一回の接種でも十分効果があります。13～64才の方では、昨年インフルエンザワクチンを受けている方や近年インフルエンザに罹患したことがある方は一回で十分です。その他の方は2回接種したほ

うがより抗体価が上昇するとの報告もあります。接種回数を1回にするか2回にするかは、被接種者の意思と接種する医師の判断によります。

2回接種する場合1～4週間間隔をおきます。最も免疫を獲得するのは4週間とされています。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまで約2週間かかります。流行期は12～3月ですから、11月中旬までには接種を終えておくことが効果的です。

予防接種については、健康保険が適応されませんので、原則として全額自己負担になります。当院では5250円で施行しています。

65才以上の高齢者や60～65才で身体障害者一級相応の方ではそれぞれの自治体から援助があります。掛川市は1000円、小笠4町は2200円、御前崎市は1500円で接種を受けることができます。

おわりに

インフルエンザは、とても病原性の強い感染症です。1918年にヨーロッパで流行した時は、スペイン風邪といわれ死亡者は2000万人に上ったといわれています。

しかし、現在は、ワクチンと抗ウ

イルス剤があります。これを上手に利用してうまくのりきりましょう。