

# チェックリスト

## 重要ポイント

この3つのチェックポイントがそろうことが、インフルエンザの特徴です。

- 地域内でのインフルエンザの流行
- 急激な発症 前触れとしての鼻水や咳、くしゃみなどが続くことなく、急に高熱になって気づく。
- 38 以上の発熱・悪寒

## 要注意ポイント

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- 関節・筋肉痛
  - 倦怠感・疲労感
  - 頭痛
  - 寝込む
- また、次のいわゆる“かぜ症状”もほとんど同時か、やや遅れて現れます。
- 咳・鼻汁・くしゃみ
  - のどの炎症



## 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。



## 日常生活でできる予防

熱が下がりますので、熱がさがっても一兩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いほうがよいでしょう。学校や職場に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。

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。

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

では接種を終えておくとも効果的ではありません。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5,250円で施行しています。

65歳以上の高齢者や60〜65歳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・菊川市は1,300円、御前崎市は1,500円です。

## 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。