



2011 インフルエンザ対策

内科医長 増淵 健

2009年に発生したブタ由来の新型インフルエンザA/H1N1は今年4月に通常の季節性インフルエンザと名称が変更されましたが、その流行が社会問題となったのは、まだ記憶に新しいところです。

日常におけるインフルエンザの予防としては、過労をさけて栄養と休養を十分にとり抵抗力をおとさないこと、流行期には人混みを避けてできるだけウイルスに接触しないこと、また、室内では適度な温度および湿度を保つこと、外出後はうがい手洗いをすること、マスクの着用などがあげられます。



インフルエンザワクチンは予防対策として、特にご高齢の方や糖尿病、COPD、気管支喘息など慢性呼吸器疾患の患者さんなどにとって重要な方法ですので、シーズン前に早めの接種をおすすめします。

しかし、ワクチンを接種してもインフルエンザの発症を100%防げるわけではありませんので発熱、咽頭痛、咳などの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（2日）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有効です。なお、医療機関を受診する際には、必ずマスクを着用しましょう。うつされないことも大切ですが、うつさないことも大切です。



最後にインフルエンザの予後には2次性に発症する細菌性肺炎の対策も重要となってきます。肺炎のなかでも頻度の高い肺炎球菌性肺炎についてはワクチンがありますので、ご高齢のかたや、慢性呼吸器疾患をおもちの場合はワクチン接種について医師に相談してください。