



ライフ

2017年10月号

No. 56

発行／最上郡最上町向町536-9

内科・循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：インフルエンザ

インフルエンザウイルスの増え方

8時間で100倍に増える！

8時間後



16時間後



24時間後



32時間後



(解説は2ページ)

診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後		休診	休診			休診

 午前の診療は 7：30 から 12：00 です。

 月木の午後は 14：00 から 18：00 です。

 金曜の午後は **16：00** から 19：00 です。

インフルエンザを疑った時の受診の流れ

事務 竹澤 優子

当院では、インフルエンザを疑う患者さんが受診した際、通常の診察の方への感染を防ぐため、他の患者さんとの接触を最小限にするように配慮しています。またインフルエンザを疑う患者さんには高熱や倦怠感など症状が重い方もいらっしゃいますので、早めに帰宅していただけるように迅速な対応を心がけています。

- ① 診察券と保険証をお預かりしましたらすぐに処置室にご案内します。処置室の黄色の椅子に座っていただき、すぐに職員が症状をおうかがいたします。
(※倦怠感が強く、起きていることがつらい場合はベッドにご案内します。)
- ② 第二診察室に移動していただき、医師が診察を行い、インフルエンザが疑われる場合は迅速検査を行います。(結果が出るまで10分～15分程度かかります)
- ③ 医師から検査結果とお薬についての説明があり、そのまま第二診察室で会計を行います。
- ④ 吸入式のインフルエンザ薬が処方された場合は、職員が説明しながら院内で吸入していただきます。
- ⑤ すべて終了後、まっすぐお帰りいただきます。

【注意点】

- ・ 熱が高い場合やインフルエンザの人と接触した場合は、受付に申し出て下さい。
- ・ インフルエンザは感染が拡大しやすい疾患です。咳が出る時はマスクをして受診しましょう。感染予防のため付き添いの方もマスクの着用をお願いします。

受診前に気になることがあれば、電話でおたずねください。 ☎46-1511

登校・外出について —学校保健安全法施行規則より—



熱が下がった後は**最低2日間(幼児は3日間)**、かつ、
インフルエンザ発症後からは**5日間は自宅で療養**しましょう!

例1 ● インフルエンザが発症してインフルエンザのお薬を服用し、**2**日目に熱が下がった場合でも…



例2 ● インフルエンザが発症して**5**日目に熱が下がった場合は…



熱が下がっても、しばらくはインフルエンザウイルスが残っているため、
他の人に感染させる可能性があります。(主治医の先生の指示に従ってください)



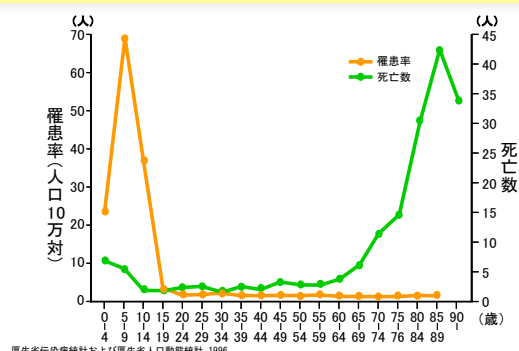
インフルエンザの話題

院長 永井俊一

一般のかぜはのどや鼻といった上気道の炎症で、高熱が出ることはあまり多くありませんが、インフルエンザは 39～40℃の熱が急に出て、上気道の症状のほかに関節痛や筋肉痛、全身倦怠感などの重い症状が出ます。インフルエンザは15歳以下の小児がかかりやすい一方で、インフルエンザによる死亡率は高齢者で高くなります（右図参照）。高齢者と小児のインフルエンザ予防接種に自治体が補助を出すのは、この両者をインフルエンザから守る狙いがあります。

インフルエンザによる年齢別罹患率と死亡数

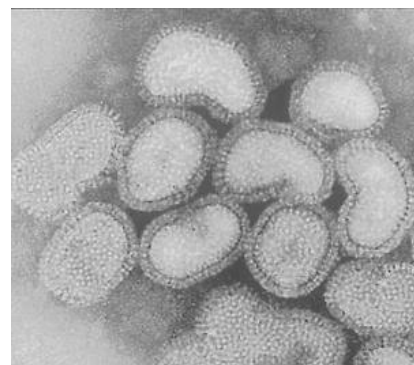
1. インフルエンザ罹患率は小児に高く、死亡数は高齢者で高い。
2. インフルエンザは「老人の最後の灯火を消す病」とも言われています。



ワクチン接種は高齢者の死亡の危険を約80%減らす

2009 年には新型インフルエンザが世間を賑わせました。幸いなことにこの時のウイルスの毒性はそれほど強くなく、現在では A 型インフルエンザの一種として扱われています。しかし今後も別な新型インフルエンザの発生が心配されます。鳥のインフルエンザウイルスは通常ヒトには感染しませんが、大量のウイルスを吸い込むと感染してしまうことがあります。その感染者に通常のヒトのインフルエンザウイルスが同時に感染をおこすと、細胞内で鳥とヒトのインフルエンザウイルスの DNA が混じり合って、ヒトにも容易に感染をおこす鳥インフルエンザウイルスに変異してしまう可能性があります。養鶏場などで鳥インフルエンザが出ると全部の鳥を殺処分するのはこれを防ぐためです。重症型の鳥インフルエンザではのどや肺以外にも腸や筋肉などでもウイルスが増殖するので、死亡率が高くなります。

表紙の解説ですが、インフルエンザウイルスは 8 時間で 100 倍に増えます。たいしたことないと感じる方もいるかもしれませんが、お金にたとえると増殖の速さが実感できると思います。朝 8 時に 1 円を拾いました。ポケットに入れておいたら夕方 4 時に 100 円になりました。帰宅して机の上に置いておいたら夜中の 12 時には 1 万円に、翌日の朝 8 時には 100 万円になり、夕方 4 時には 1 億円になってしまいます。お金だったらうれしいですが、1 日ちょっとでこんなにインフルエンザウイルスは増えてしまうのです。



風邪とインフルエンザの違い 看護師 佐々木寿美子

「インフルエンザ」はインフルエンザウイルスがのどや気管支、肺に感染し増殖することによって起こる病気です。インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると多くの人に短期間で感染が広がります。「インフルエンザ」はくしゃみや咳などで唾液や鼻水が小さな水滴となって飛び散ることで感染します。感染すると約1～3日の潜伏期間のあとで発症します。

「インフルエンザ」は普通の風邪とは原因、症状などが違います。

	風邪	インフルエンザ
発症時期	一年を通じて	冬季に流行
症状の進行	ゆるやか	急激
発熱	通常は微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主な症状	上気道症状	全身症状
主症状（発熱以外）	・くしゃみ ・のどの痛み ・鼻水、鼻づまり など	・咳・のどの痛み・鼻水 ・全身のだるさ・食欲不振 ・関節、筋肉痛・頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス など 	インフルエンザ ウイルス 

多くの場合1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、持病のある方の中には合併症や持病の悪化を招く場合があります。合併症は、小児では「インフルエンザ脳症」、高齢者では「二次性細菌性肺炎」に注意が必要です。

*インフルエンザ脳症：インフルエンザによる発熱中に意識障害やけいれん、嘔吐、頭痛、異常行動・言動などが現れ、最悪の場合命にかかわる病気です。このような症状がみられたらすぐに受診しましょう。

*二次性細菌性肺炎：高齢者がインフルエンザに感染すると、気道粘膜や全身の抵抗力がさらに低下するため細菌に感染しやすくなり、細菌が原因の肺炎を発症しやすくなります。高齢者の死因の多くは肺炎ですので早期の治療が必要になります。

症状がありましたら早めに受診し、早期の治療・感染拡大の予防につとめましょう！



インフルエンザの治療について

看護師 森めぐみ

インフルエンザは感染力が強いいため、感染初期に適切に治療することが大切です。インフルエンザのウイルスは体の中で急激に増殖するため、抗インフルエンザ薬は症状が出てから 48 時間以内に使用することが重要です。体内のウイルス量が少ない段階で早めに抗インフルエンザ薬を使えば、発熱している期間を短くすることができます。抗インフルエンザ薬は経口薬、吸入薬、点滴、小児用のドライシロップがありますが、年齢や病状に合わせ薬を選択します。そのほか、熱やのどの痛み、咳や鼻水など症状にあわせてお薬を処方します。

タミフルなどの抗インフルエンザ薬で異常行動が生じるのではないかと話がありましたが、現在は薬の副作用ではないと判断されています。高熱により脳に異常をきたし異常行動がみられる場合がありますので、特に子供や未成年者の場合は1人にならないよう配慮していただくことをお願いします。

生活上のポイント

- ・ 安静にして十分な睡眠を取りましょう。
- ・ 高熱による脱水予防のために、こまめな水分摂取を行いましょう。
- ・ 食べられるものでかまわないので、少しずつ食べるようにしましょう。

解熱剤には注意が必要です！

インフルエンザの場合、自己判断で座薬や解熱剤を使用すると、脳炎や脳症の合併症の頻度が増えてしまうと言われています。

使用可能な解熱剤・・・カロナール、アンヒバ座薬など

注意したい解熱剤・・・バファリン、ボルタレン、ロキソニン、ポンタールなど



ご不明な点はお気軽にご相談ください。

出席停止や外出について

検査技師 森由美

インフルエンザは学校保健安全法に定められている感染症で、規定に定められた通りに学校や幼稚園、保育園を休まなければなりません。

●学校（小、中、高、大学など）は熱が出始めてから5日以上経過し、かつ、まる1日37℃以上の熱が出ない日の次の日から2日間出席停止です。

●幼稚園、保育所は熱が出始めてから5日以上経過し、かつ、まる1日37℃以上の熱が出ない日の次の日から3日間出席停止です。

※熱が出始めた日は0日で、翌日から5日間です。下の図を参考にしてください。

低年齢ほどウイルスが体内に残りやすく、感染させる可能性がある期間が長いため、幼稚園、保育所の出席停止期間が長くなっています。大人の方は会社で規定がなければ学校の規定を参考に休んでください。診断書が必要な方は職員にお申し出ください。

インフルエンザウイルスは発症後5～7日間はウイルスの排出があります。周囲への感染を防ぐために外出は控えるか、マスクを着用して外出しましょう。

登校・外出について ー学校保健安全法施行規則よりー



熱が下がった後は**最低2日間（幼児は3日間）**、かつ、**インフルエンザ発症後からは5日間は自宅で療養しましょう！**

例1 ●インフルエンザが発症してインフルエンザのお薬を服用し、2日目に熱が下がった場合でも…



例2 ●インフルエンザが発症して5日目に熱が下がった場合は…



熱が下がっても、しばらくはインフルエンザウイルスが残っているため、**他の人に感染させる可能性があります。**（主治医の先生の指示に従ってください）



解熱とは「**まる1日37℃以上の発熱がないこと**」を指します。

インフルエンザの予防のポイント

検査技師 中鉢由香

外出先から帰ったら、「手洗い」と「うがい」をしましょう

☆正しい手の洗い方…手を水でぬらして石けんをつけて洗いましょう

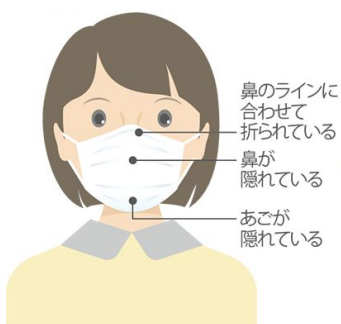


☆正しいうがい



- ① ブクブクうがいで口の中をゆすいで吐き出す
- ② ガラガラうがい（15秒）をして吐き出す
- ③ もう一度ガラガラうがい（15秒）

外出時はマスクをつけましょう



☆使い捨てマスクを使い、1日1回交換しましょう。

☆左の図のように鼻とあごをしっかりと覆いましょう。

☆鼻とほほの間に隙間ができないように、自分に合うサイズのものを選びましょう。

普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう

室内は加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう

☆湿度の目安…ガラスのコップに氷水を入れて部屋に置いてみましょう。

すぐにコップに水滴がついたら、適度な湿度がある証拠です。

逆に3分たってもコップに水滴がつかない場合は、乾燥している証拠です。



なるべく人の多く集まる場所への外出を控えましょう

インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう（7ページ参照）

☆毎年予防接種するのはなぜ？

人に感染し流行するインフルエンザウイルスには A 型、B 型の 2 つがあります。インフルエンザウイルスは毎年変異しながら流行するため、流行が予測されるウイルスにあわせたワクチンが生産されます。今年のワクチンは A 型 2 株、B 型 2 株に対応する 4 価ワクチンです。また、感染予防効果は約半年と言われているので、毎年接種が必要です。

☆インフルエンザはなぜ冬に流行するの？

日本ではインフルエンザは通常 11 月下旬～3 月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きするからです。また、乾燥した冷たい空気により、私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。特に年末年始は人が移動するためウイルスが全国的に広がると言われており、これらの原因が重なって冬期間が流行しやすい時期になっています。

☆いつ接種するといい？

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に約 2 週間かかります。11 月中旬頃まで接種を終えておくことより効果的です。当院では 10 月からインフルエンザの予防接種を行っています。1 歳から 13 歳未満は 2 回接種、13 歳以上は 1 回接種です。小児は免疫がつきにくいので、2～4 週間あけて 2 回接種することが必要です。

☆料金について

1 回 3500 円です。

町内に住所を有する満 1 歳から中学 3 年生の小児で接種を希望される方は、インフルエンザワクチン費用の一部助成が受けられます。健康福祉課へ申請し、予診票と受診券の交付が必要になります。助成により 1 回 2500 円で接種可能です。

町内に住所を有する満 65 歳以上で接種を希望される高齢者の方は、個人に配布された予診票と済証を持参してください。助成により 1700 円で接種可能です。

最上町以外の方も当院で接種できますが、市町村により助成をうけるための手続きが異なりますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。



診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後		休診	休診			休診

 午前の診療は 7：30 から 12：00 です。

 月木の午後は 14：00 から 18：00 です。

 金曜の午後は 16：00 から 19：00 です。

インフルエンザを疑った時の受診の流れ

事務 竹澤 優子

当院では、インフルエンザを疑う患者さんが受診した際、通常の診察の方への感染を防ぐため、他の患者さんとの接触を最小限にするように配慮しています。またインフルエンザを疑う患者さんには高熱や倦怠感など症状が重い方もいらっしゃいますので、早めに帰宅していただけるように迅速な対応を心がけています。

- ① 診察券と保険証をお預かりしましたらすぐに処置室にご案内します。処置室の黄色の椅子に座っていただき、すぐに職員が症状をおうかがいたします。
(※倦怠感が強く、起きていることがつらい場合はベッドにご案内します。)
- ② 第二診察室に移動していただき、医師が診察を行い、インフルエンザが疑われる場合は迅速検査を行います。(結果が出るまで10分～15分程度かかります)
- ③ 医師から検査結果とお薬についての説明があり、そのまま第二診察室で会計を行います。
- ④ 吸入式のインフルエンザ薬が処方された場合は、職員が説明しながら院内で吸入していただきます。
- ⑤ すべて終了後、まっすぐお帰りいただきます。

【注意点】

- ・熱が高い場合やインフルエンザの人と接触した場合は、受付に申し出て下さい。
- ・インフルエンザは感染が拡大しやすい疾患です。咳が出る時はマスクをして受診しましょう。感染予防のため付き添いの方もマスクの着用をお願いします。

受診前に気になることがあれば、電話でおたずねください。 ☎46-1511