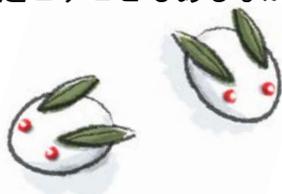


平成 22 年 11 月 1 日

朝夕の冷え込みが強くなり、いよいよ冬本番ですね。今年もかぜの季節がやってきました。かぜというといつ軽く考えがちですが、こじらせると肺炎を起こすこともあるなかなかやっかいな病気です。正確には「かぜ症候群」と呼ばれます。

今回は、「かぜ症候群」についてお話をしたいと思います。



### ●かぜ症候群の原因は？

かぜ症候群の 80%以上はウイルス感染によって引き起こされます。原因となるウイルスにはアデノウイルス、ライノウイルス、インフルエンザウイルスなどがありますが、その中でもインフルエンザウイルスによるものを「インフルエンザ」と言います。

一般的なかぜ症候群とインフルエンザは症状や治療法が異なります。

### ●一般的なかぜ症候群

一般的なかぜ症候群の症状には鼻水、咳、発熱などがあります。原因となっているウイルスに直接作用する薬はなく、それぞれの症状に応じた薬が使われます。

- ・抗アレルギー剤
- ・咳止め
- ・解熱剤 など

細菌感染の合併が疑われる場合などは、抗菌剤が使われることもあります。

重篤化することはあまりなく、長くても 1 週間以内に治る場合が多いです。

### ●インフルエンザ

インフルエンザの場合は一般的なかぜ症候群の症状に加えて、38℃以上の発熱、倦怠感、筋肉痛・関節痛などの全身症状が現れるのが特徴的です。また、小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発するなど重症になることがあります。

治療にはインフルエンザウイルスに直接作用する薬を用い、ウイルスの増殖を抑えます。

- ・タミフル®：カプセル剤、ドライシロップ剤。1日2回服用・5日間。
- ・リレンザ®：吸入剤。1日2回服用・5日間。
- ・イナビル®：吸入剤。1回服用きり。
- ・ラピアクタ®：注射剤。約 15 分間の点滴 1 回きり。



どの薬もインフルエンザの症状が現れてから 48 時間以上経過後に使用した場合、効果が証明されていません。インフルエンザが疑われる場合は早めに医療機関を受診しましょう。

### ●インフルエンザワクチン

インフルエンザの発症あるいは重症化を防ぐ方法の 1 つにワクチン接種があります。今年度は希望される方はどなたでもワクチンを接種することができます。

今年度のワクチンは 2 種類あります。

- ・新型インフルエンザのみに効果を発揮する 1 価ワクチン
- ・季節型インフルエンザ(A・B型)、新型インフルエンザに効果を発揮する 3 価ワクチン

65 歳以上の方は、季節型インフルエンザにかかったときも重症化する可能性が高いため、3 価ワクチンを接種することが推奨されています。



接種期間は市町村や医療期間ごとに異なることがありますので、お住まいの市町村窓口や接種を予定されている医療機関にお問い合わせください。

### ●日常生活でできる予防

治療薬もありますが、できることならかぜ症候群にならないようにしたいですね。そこで、自分でできる予防法をいくつかご紹介します。

#### ■手洗い・うがい

のどの粘膜や手に付着したウイルスを物理的に取り除くために、外出した後はこまめに手洗い・うがいを行うことが大切です。石けんを使って手洗いを行うとさらに効果的です。手のひら・甲、指の股、爪の間など最低 15 秒以上洗う習慣をつけましょう。



#### ■マスク

特にインフルエンザの流行時期は人の多いところに外出するのをできるだけ控えましょう。また、やむを得ず外出するときにはマスクを着用するようにしましょう。マスクには細菌の侵入を抑える他に、のどの乾燥を防ぐ働きもあります。

#### ■規則正しい生活

睡眠不足や乱れた食生活のような不規則な生活を続けていると、ウイルスに対する身体の抵抗力が落ちてしまいます。日頃から十分な睡眠を取り、ビタミンを多く含む緑黄色野菜などを食卓に取り入れ、元気な身体を作りましょう！

(参考) 厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp>  
今日の治療指針 2010