

インフルエンザにどう向き合うか

阿蘇中央病院内科医師 山口一成

今回の「新型」インフルエンザにつきましても、連日洪水のようにテレビや新聞で報道されていますので、不安になったり、ご心配されているかと思えます。阿蘇地域でもすでに感染者さんが少なからず見つかっていますが、幸いほとんどが軽症ですぐに治っています。インフルエンザ（流行性感冒）は「かぜ症候群」のひとつで、約200種類あるかぜの原因の中で、毎年5千人から1万人がこのインフルエンザウイルス感染をきっかけに亡くなっています。いわばかぜの中の一番の悪玉といったところでしょう。感染力が非常に強いので短い間に集団発生します。日本には昔から、「風邪は万病のもと」という言葉があります。風邪をきっかけにもともの病気が悪くなることはしばしば見られることなので、決して侮ってはいけません。

日常生活にも大きな影響がありました。しかし、ばたばたと死亡者が出るかのようにいたずらに恐れたり、専門家といわれる人たちからも恐怖（パニック）を煽った傾向が見られたことは残念なことです。ここで今回の「新型」インフルエンザについてまとめてみます。

4月末に突然始まったブタに由来する新しいインフルエンザウイルス株（H1N1）は世界中に広がり、WHOが警戒レベルを一番重いレベル6に上げたこともあり、世界中で大きな問題になりました。特に日本ではほかの国では見られないほどの過剰な対応がとられ、

1. 「新型」といっても毎年やってくる季節性のインフルエンザと感染力、毒性ともに変わらない。
2. 体の弱い高齢者、慢性の病気がある人、妊婦さんなどは重症化することがあるが、健康な人は通常はほとんど心配ない。普段から規則正しい生活をし、よく休養をとり、もし発病したら十分水分を取り、ゆっくりと休み、それでも心配になったらかかりつけ医に相談する。
3. インフルエンザウイルスは飛沫感染、接触感染が主だから、手洗い、うがいをまめにし、せきが出る人はマスクをする（せきエチケット）。これですぐに感染リスクを減らすことができ、熱があれば、学校や職場を休むこと。



▲6月に行われたインフルエンザ流行に備えた研修（阿蘇中央病院内）で説明する山口医師

5. インフルエンザワクチンは肺炎などの重症化を減らすことができるが、感染そのものを防ぐことはできない。以上のことは、すべて季節性のインフルエンザ対策とまったく同じことなのです。インフルエンザにはA型、B型、C型がありますが、そのウイルス型、株に係わらず予防策、抗ウイルス薬、ワクチンなどすべて対応は同じです。個人的には、今回の「新型」インフルエンザは新型と呼ばずに、新しいインフルエンザ株が流行しているの注意するように、ということでもよかったです。ご心配なことがありますので、ご心配なことがありましたらご相談ください。

抵抗力をアップする8原則！予防のすすめ

①外出するときは、マスクを着用する



②外出先から帰ったら石けんで手を洗い、うがいをする



③薄手の服を重ね着し、温度調節をする

④室温を20℃程度、湿度を60%程度に調節する

⑤栄養バランスのとれた食事をする

⑥適度に運動をする

⑦しっかり休養し、疲れを残さない

⑧できるだけ人込みを避ける