

広報ただみ診療所

朝日診療所

医師 中曾根 悦子



「インフルエンザ」

今回は、インフルエンザの予防、典型的な症状、保育所・学校での出席停止期間、治療についてお話しします。

一番の予防は、予防接種です。どうしても体質・アレルギーなどでできない方以外は、接種をお勧めいたします。ご自身の予防のほか、家族・周囲の方への蔓延を予防できます。予防接種をしても、インフルエンザの感染は防げませんが、発症しても軽く済む、短期間で治癒するなど効果があります。他には、マスクや加湿（目標湿度50〜60%）、手洗い、うがいも有効です。

典型的な症状は、発熱、関節痛、倦怠感、咳などです。ときには、下痢や嘔吐を伴うこともあります。また、ごく稀に呼吸困難や意識障害などを認め、肺炎、脳炎を合併することがあります。熱が出て半日から24時間経過すると、インフルエンザウイルスがある程度増加しますので、検査で診断可能となります。それより前に検査をしてもなかなかウイルス量が十分ではなく、診断が正確にできない可能性があります。

次に、保育所・学校の出席停止期間についてです。学校保健法では、次のように定められています。「発症後5日を経過し、かつ発熱後2日間までは出席を停止とする。さらに、「幼児」については発症後5日を経過し、かつ発熱後3日間までは出席停止」とします。

発症後5日とは、症状がでたその日は含まず、翌日を第1日目とカウントします。解熱後についても、熱が下がったその日は含まず翌日からカウントしてください。感染拡大を防ぐ目的で、職場もこれに準ずることとなるかと思っています。治療は、飲み薬、吸入薬、点滴の抗インフルエンザ薬や漢方薬があります。抗インフルエンザ薬は、ウイルスをやっつけるのではなく増殖を抑える効果があります。従って、発症48時間以内に服用することで症状の持続期間を短縮しますが、それ以外の効果はあまり証明されていません。また、特に10歳代の未成年者には、異常行動等の副作用の問題もあるため、元来健康な方や、服用の強い希望がない場合は、積極的に抗インフルエンザ薬はお勧めしない流れとなっています。主治医の先生とお話をしたうえで、決めていくことになると思います。

今年度、流行のピークは一旦超えたといわれていますが、もうしばらくは注意しましょう。

今月の運動

今月の運動は、肩の周りの筋肉をほぐし、動きを良くするための運動をご紹介します。肩の周りの筋肉が硬くなると、動きが悪くなり、腕があがりにくくなります。硬くなっている状態が長く続くと、肩の関節に負担がかかり痛みの原因にもなります。



- ①鎖骨に自分の指先をあて、肘を前に向けます。
- ②指先はそのまま、肘を上に向けます。
- ③そのまま肘を横に開き、
- ④ゆっくりと斜め後ろに下ろすように肘を下げていきます。肘を前から上、横、斜め後ろにグルッと回すように動かしてください。ゆっくり5回程度繰り返してみてください。肩こり予防にもなります。