

インフルエンザ

どんな病気？

インフルエンザウイルスの感染によって起こる病気です。インフルエンザウイルスにはA、B、Cという3つの型がありますが、A型とB型が流行を引き起こします。

毎年11月から2月頃にかけて流行します。感染経路としてインフルエンザウイルスに感染している人の咳やくしゃみによって飛び散り、それを吸い込んで感染します。

潜伏期間

接触後1～3日で感染

症状

- 発熱：普通の風邪に比べて比較的高熱（39度以上）が出ます。
- 咳や鼻水
- 体のだるさ、関節痛
- 頭痛
- 乳幼児の場合は、吐き気や嘔吐、下痢などの胃腸症状を伴うこともあります。

合併症

気管支炎や肺炎、脳炎などの合併症を起こして重症化することがあります。

診断

鼻の中に綿棒を入れて鼻水を採取し、検査に出すと20分程度で診断がつきます。

※熱が出てすぐに検査をしてもウイルスが検出されず、陰性と結果が出る場合があります。

治療

最近では抗インフルエンザウイルス薬（タミフル・リレンザ）が出てきましたが、さまざまな問題が世間をにぎわせています。使用については医師と相談しましょう。

治療の基本は、つらい症状をやわらげるための対症療法です。だるさなどの全身状態は3～4日で軽快し、1週間前後で治ります。

※解熱後丸2日間経過しないと、集団生活は出来ません。

ホームケア

- 熱が出ているときは体が熱くなっているので、わきの下や足の付け根などを冷やしましょう。また、脱水を避けるために水分（湯冷まし、麦茶、イオン飲料など）をこまめに飲ませましょう。
- 熱さましは大人が使うようなもの（パファリンやボルタレンなど）は脳炎などの合併症を引き起こす可能性があります。熱さましを使うときには、小児科で処方された薬（アンヒバ坐薬やカロナール）を医師の指示通りに使いましょう。

予防対策

インフルエンザは自費でワクチンを接種することが出来ます。赤ちゃんがいる家庭では周りの大人がウイルスを持ち込まないようにすることが大事です。

インフルエンザが流行している時にはなるべく人込みに出ない、うがい手洗い、マスクの装着をしっかり行い予防をしましょう。

