

朝霞地区医師会 たなか きよし 田中 喜代史
☎048 464 4666

インフルエンザは、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状もみられませんが、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然あらわれ、日本では気温が下がり、空気が乾燥する11月から4月ごろに流行します。

インフルエンザと「かぜ」のちがいを比較した表

	インフルエンザ	かぜ
感染力	人から人へ急速に広がる	だんだんと広がるが多い
主な症状	38度以上の高熱、悪寒・けん怠感、筋肉痛や関節痛、せき	鼻水、鼻づまり、のどの痛み
潜伏期間	1～2日	2～3日
経過	急激な高熱で発症する	ゆっくりと経過する

インフルエンザにかかると重篤になりやすい人

インフルエンザにかかったときに特に注意しなければならないのは、高齢者、乳幼児、妊産婦、糖尿病や腎臓疾患のある人、慢性的に肺（呼吸器）や心臓に病気を抱えている人です。

乳幼児のインフルエンザでもっとも怖いのがインフルエンザ脳症で、発熱後にけいれんや意識障害などがあらわれることがあります。乳幼児の場合は解熱剤で体温を下げることで、かえってウイルス増殖を招き、インフルエンザ脳症につながるため、安易に解熱剤などは使わず、早めに医療機関を受診することが望まれます。

予防の原則

インフルエンザの予防の原則は、まず感染経路を断つことです。具体的には外出するときのマスクで予防すること、自分がカゼやインフルエンザにかかったときは人にうつさないためにマスクをしましょう。外から帰ったときの手洗い、手洗い、部屋の換気も大切

切です。室温20度以上、湿度50%以上にする、インフルエンザウイルスの生存率は約5%まで落ちるといわれています。

また、十分な睡眠やバランスのとれた栄養で抵抗力を強化し、体力を維持しましょう。

インフルエンザの予防接種を受けることで、かからずに済んだり、また、かかっていても症状が軽くなります。予防接種を受けてからワクチンの効果が出るまで約2週間、十分な効果の持続は約半年間とされています。かかりつけの医師と相談のうえ予防接種を受けることも大事です。

かかってしまったら

症状が出現したら早めの対応が大切です。自分の身体を守り、他の人にうつさないためには、

- 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。
- 特に、睡眠を十分にとることが大切です。

● 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

一般的に、インフルエンザを発症してから、3～7日間はウイルスを排出するといわれています。ウイルスを排出している間は、患者は感染力があるといえます。咳などの症状が続いている間は周りの人にうつさない配慮が大切です。

インフルエンザは個人の健康を損なうだけでなく、仕事の支障が出たり、勉強が遅れたりするなど、社会的にも影響をきたします。積極的な予防と治療による効果には、さまざまな社会的メリットがあります。

最近話題となっている新型インフルエンザについて

新型インフルエンザとは、通常動物、特に鳥類のインフルエンザは、人に感染することはありませんが、ウイルスの性質が変わる（変異）ことにより、人に感染し、人の体内で増えることができるように変化し、人から人へと効率よく感染できるようになったもので、このウイルスに感染して起こる疾病が新型インフルエンザです。

新型インフルエンザは、いつ出現するのか誰にも予測することは出来ませんが、この新型ウイルスはこれまで出現していないためすべての人が免疫を持っていません。このため、ヒトの世界で流行すると大流行を引き起こされる大きな健康被害と社会的影響が心配されているものです。

ただし、現時点で、こうした性質をもつ新型インフルエンザの発生は確認されておりませんが、国や県において新型インフルエンザの発生に備えた行動計画を定め、同計画に基づいて予防ワクチンの開発や治療薬の備蓄などを進めています。新型インフルエンザ発生時には、感染の広がりを抑え、被害をできる限り小さくするために、国や自治体における対策はもろろんの事、ひとりひとりが必要な準備を進め、実際に発生した際は適切に対応していくことが大切です。

新型インフルエンザの予防のために必要なことは、新型も通常のインフルエンザ対策の延長上にあるということを知識として持つことです。

最後に

インフルエンザの流行に限らず、せき・発熱などの症状が続いた時は放置せず、医師の診察を受けて、回復に努めることが重要です。



当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

日曜・休日に実施している医療機関

午前10:00～午後4:00

月日	場所	診療所名	科目	☎ (048)	場所	診療所名	科目	☎ (048)	
10	5	新座	永弘クリニック	泌・内・外	474 3708	朝霞	根本整形外科	整	467 4154
	12	志木	志木ホームクリニック	内・整・小・循・リハ	487 1255	和光	恵クリニック	内・胃・皮	464 9893
	13	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486 6333	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消・整・肛・リハ	485 6788
	19	和光	宇野小児科医院	小	465 8888	新座	せおクリニック	胃・内・外・肛	480 3905
	26	朝霞	三浦医院	内・小・皮	461 3802	和光	大森耳鼻咽喉科医院	耳	467 3314

10月の休日歯科応急診療所

実施日 10/5(日)・12(日)・13(月)・19(日)

受付時間 午前9時～11時30分

場所 新座市休日歯科応急診療所(新座市保健センター)

診察料 健康保険法の規定料金(保険証を必ずお持ちください。)

問い合わせ ☎048 481 2211

救急医療のお問い合わせ

埼玉県救急医療情報センター

☎048 824 4199

埼玉県南西部消防本部

☎048 460 0123

小児救急電話相談

#8000(携帯電話からも相談可能)