

インフルエンザ予防接種

インフルエンザはワクチンの接種を受けることで、かからないか、軽くすませることが期待できます。

とくに乳幼児の脳炎・脳症は大変に重い合併症です。また高齢者はインフルエンザをきっかけに肺炎になることも少なくありません。

ワクチンは、その冬場の流行の予測調査から、毎年違うものが用意されます。以前より、この調査の精度が向上し、「効きの良いワクチン」です。

毎年秋から初冬にかけて接種を行います。幼児や高齢者、どうしても休めない仕事をお持ちの方、受験生などにとくにおすすめです。

任意接種になりますので、接種料金は個人の負担です（65歳以上は自治体の助成制度があります）。

インフルエンザ

インフルエンザは毎年冬に必ずはやるウイルスの感染症で、症状の強さや流行の仕方から「風邪の王様」と呼ばれています。

普通の風邪と違った注意も必要になりますので、流行しやすい季節には気をつけていて下さい。

ワクチンの接種による予防がある程度可能です。希望される方は医療機関でそれぞれ受けて下さい（任意接種）。



インフルエンザ

インフルエンザにはA型とB型があり、A型にはさらに2種類があります。流行の様子はその年によって異なります。症状はどの型もほとんど同じです。毎冬に大きな流行になり、乳幼児や高齢者がかかると重症になることがあります。

ふつうのかぜに比べて症状がひどくなります

- 熱** さむけと高熱、3~5日
- 苦** 全身がだるい、食欲がない
- 痛** 頭痛、手足の筋肉痛、腰の痛み
- 腹** おなかが痛い、吐く、下痢
- 咳** のどの痛み、鼻みず、咳



いったん下がった熱がぶり返すことも



迅速診断と早期治療

インフルエンザかどうかを外来で迅速診断することができます。インフルエンザとわかり、早期に治療薬を飲み始めれば、症状を軽くすませることができます。治療薬と異常行動との関係が心配なときは主治医とよく相談しましょう。



家庭で気をつけること

- ①休む**: 家で寝ているのが一番大切です。
- ②保温**: 寒くない程度の暖房、暑すぎない程度の調節をしましょう。
- ③食事**: 子どもの好きなもので消化のよいものを与えます。水分を十分にとるように心がけてください。
- ④入浴**: 疲れさせないように、と気をつけて、お風呂でサッパリさせるのはかまいません。

次の診察

熱を出した日の翌日から5日間は休むことになっています。ちょうどその頃に受診し、登園・登校できるか診てもらって下さい。ただし、元気がない、咳が強い、ぐったりしているなど、いつもと違うと思ったら途中でも受診して下さい

日常生活の注意

インフルエンザには、予防接種を除いて確実な予防方法がありません。手洗いやうがいを丁寧に行なうことはもちろんですが、日常生活の中で次のような点にも注意していく下さい。

- ①規則正しく生活し、十分な休養をとる（夜更かししない、大人は働き過ぎない、など）
- ②バランスのとれた食事を摂る（朝食を抜かない、おやつや甘い物を摂りすぎない、好き嫌いをあまりしない、など）
- ③体調の良い時が薄着の習慣を。寒さに負けずに、元気に遊ぶ
- ④手洗いとうがいをこまめに、しっかりと。部屋の換気、汗の始末（更衣）も忘れずに
- ⑤流行が始まったら、人混みに行かない
- ⑥風邪気味と感じたら、無理をせず、ゆっくり休む

漢方の診療

インフルエンザにかかると寒気やだるさが強くなります。いわゆる西洋薬には、熱を下げる薬（解熱剤）はありますが、体を楽にする薬はありません。一方、漢方薬には体温を上げ、寒気やだるさを緩和する薬があります。インフルエンザの治療では漢方薬の出番が多いです。

麻黄湯、葛根湯、麻黄附子細辛湯、香蘇散などを初期に使います。咳が続く時には麦門冬湯や竹茹温胆湯、鼻水が多い時には小青竜湯を。微熱が続き、すっきり治りきらない時には柴胡桂枝湯。倦怠感や食欲不振が残っている時には補中益氣湯（普段から服用し、インフルエンザを予防する効果も報告されています）。

漢方薬にはその時々の容態に合わせて使えるものがラインアップされています。