

平成30年1月16日放送



インフルエンザ予防のために。
ワクチン、手洗い、咳エチケットで予防が一番

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 水戸協同病院
感染症科 多田勝重

司会者：今回はインフルエンザに関するお話とのことですが、まずはインフルエンザについて簡単に教えてください

多田：インフルエンザという病気ですが、インフルエンザウイルスというウイルスが喉や鼻など、空気の通り道に侵入して感染を起こしたものです
通常の風邪は、その同じ場所に他のウイルスが感染することによって風邪の症状が出現しますが、インフルエンザウイルスは、感染力がその他のウイルスに比べて強く、少しのウイルスでも感染してしまうため、日本でも特に冬から春にかけて毎年のように流行しております。また重症になるとその後に肺炎など、より重症な病気に罹る原因となってしまいます。また稀にインフルエンザウイルス自体による重症な肺炎や脳にウイルスが入る脳炎などが起きてしまい、命にかかわる可能性があるので問題が大きいわけです

司会者：インフルエンザが命に係わる可能性があるのですか？

多田：もともと免疫力が弱い高齢者の方やお子さん、妊婦の方などや心臓、肺に病気を持つ方は特に命にかかわる危険があります。
インフルエンザは、以前にはスペイン風邪などと呼ばれ、全世界で何千万人の命を奪ったことがあります。また、最近では鳥インフルエンザや新型インフルエンザなどの問題も大きく取り上げられており、ニュースなどで聞いたことがある方も多いと思います。
現在でも、特に発展途上国などを中心に世界で毎年30万人くらいの方が亡くなっているといわれています。水戸市の人口が27万人くらいなので、毎年世界全体で水戸市の人口と同じくらいの方が亡くなっているという事になりますね。

司会者：インフルエンザの問題は大きいのですね
何かわたしたちに出来ることはないですか？

多田：そうですね、まずインフルエンザを予防することが一番です。
幸いインフルエンザはワクチンがあるので、ワクチンを接種してください。
ワクチン接種によって、100%防げるわけではありませんが、罹りにくくなり、罹

ったとしても、重い病気になりにくくなります。

また皆さんが接種することにより、流行自体が小さくなる可能性があります。

だいたい皆さんの60-70%くらいの方が予防接種を行えば、季節性のインフルエンザは大流行自体がほとんど起こらなくなるといわれています。ただしワクチンの効果は数か月から半年と言われており、また年によって流行するウイルスの型が異なることもあるので、毎年接種することが必要です。

司会者：ワクチン以外には予防の方法はありますか？

多 田：そうですね、咳エチケットや手洗いなどを適切に行うことが必要です。

司会者：咳エチケットや手洗いに関して詳しく教えてください。

多 田：咳エチケットや手洗いでの予防に関してご説明させて頂くには、まずインフルエンザウイルスがどうやって感染するかについてご説明させていただきたいと思えます

インフルエンザウイルスは、まあいわゆる一般的な風邪のウイルス総じてそうですが飛沫感染といって、主に感染している人の咳、くしゃみで飛び散った、細かいつばの粒子に入っているウイルスを吸い込むことによって感染します。咳はつばの粒子を最大で2mくらい飛ばしますが、口を押さえたりマスクをしたりすると、飛び散りを最小限にすることができます。これが咳エチケットです。

また周囲の机などに飛び散った、つばの中に含まれるウイルスもしばらくその場に残っているので、それを触った我々の手から、のどに侵入して感染するルートもあります

それを予防するためにはウイルスの入ったつばの粒子を、吸い込まない、また手などについたら手洗いやアルコールで消毒すれば良いわけです。

司会者：具体的にはどうすればよいですか

多 田：まず、ご自分が咳をする時には口をハンカチなどで覆って咳エチケットをしてください。またその際に飛び散った、つばのついた手やマスクにはウイルスが沢山います。すぐに手を洗って、マスクは交換してください。

咳やくしゃみをしているのに、一日中同じマスクを着けていらっしゃる方が多いと思います。しかし、もし手でそのウイルスの沢山ついたマスクの位置を直すために触ったりしたら、その手には沢山のウイルスがつくことになります。基本的にマスクは小まめな交換が必要です。

またマスクを着けてしばらくすると、マスクの表面には本来吸い込むはずだった、インフルエンザのウイルスが沢山ついていると考えて頂いた方が良いでしょう。これもあまり触らないようにして、小まめな交換が必要です

また咳やくしゃみをしている方の近くの机の上など、私たちが手で触れるところにもウイルスが居ると考えてください。この場合はどこにウイルスがいて、どこに居ないとはわかりませんので、手を小まめに洗ったり、市販の消毒用アルコールなどで小まめに消毒して感染を予防してください。

司会者：わかりました、正確な知識をもって対応する事が大切なわけですね予防をしても方が一、インフルエンザに罹ってしまった場合はどうすればいいのか教えてください

多 田：ご心配な場合は近所のお医者さんに受診していただくことが良いと思います。

ただし若くて健康な方がインフルエンザで重症になることは稀です。特に予防接種をされている方は症状も軽く、すぐに治ることも多いので、症状がひどくなければ、ご家族に伝染さないようにだけ気を付けていただき、自宅で寝ているだけでも基本的には治ります。水分補給をしっかりと行い、あまり熱が辛いときは解熱剤を服用するなどしてください。もちろん、辛いようであれば医療機関を受診して頂きたいと思います。

またインフルエンザにかかった後、すぐにインフルエンザのお薬を飲むことにより、少し発熱の期間を短くすることができると分かっております。しかしインフルエンザはウイルスによる感染ですので、細菌に作用する抗生物質は効果がありません。気管支炎などを合併された場合は抗生物質の処方されることもありますが、インフルエンザの患者さん全てに抗生物質の必要はなく、現在政府が進めている過剰な抗生物質の使用を減らそうという運動からも、適切な使用が望まれます。医療機関を受診して、高熱があるのに抗生物質が処方されなかったと言っても、基本的に心配することはないと考えてください。

司会者：高齢者の方などはどうしたら良いですか？

多 田：ご高齢の方や肺、心臓に持病のある方たちは重症化の可能性が若い人に比べて高いです。

こういう方は早めに医療機関を受診することをお勧め致します。ご高齢者は、心臓や肺に持病を持っている方も多く、特に気を付けて頂きたいと思っています。