



新潟県立看護大学

教授 中野正春

冬になると風邪が流行してきますが、今回はそのなかでもインフルエンザについてお話したいと思います。

インフルエンザ(Infuenza)は影響(Influence)という言葉が語源で、昔からすい星(流れ

星)が邪悪な影響を及ぼすと思わ

れていたことから生まれた言葉といわれています。これを裏付けるように、昔から世界的に十年程度に一回大流行してスベイン風邪などと呼ばれ、多くの死亡者を出しています。このように時々大流行するのはインフルエンザウイルスが突然変異をして型が変わることにより、それに対する免疫がないことが原因とされます。一九九七年には香港などで鳥インフルエンザという新型が発見されましたが、二ワトリなどを大量に処分

した結果、大流行には至らなかったことは記憶に新しいことです。

インフルエンザが普通の風邪と違う点は、鼻汁、くしゃみ、のどの痛みなどのほかに三八―四〇度の高熱、関節・筋肉痛、腹痛・下痢などの腹部症状が出ることです。抵抗力が弱い、他の

病気を持っている人、乳幼児、高齢者は細菌などが二次感染し肺炎などで重症化することがあるため、特に注意が必要です。

インフルエンザはかかった人の咳(せき)やくしゃみなどの飛ばされたウイルスを吸うことにより感染します。ので、流行してきたら繁華街などの人ごみの多い場所には出かけないこと、一般的な感染症予防のように、家へ帰ったらいが、手洗いを行うことが勧められます。また、空気が乾燥

すると、のどの粘膜の防御作用が落ちますので加湿器などで室内の湿度を適切な六〇%程度に保つこと、十分な栄養・休養をとり体力や免疫力を落とさないことも重要です。インフルエンザワクチンを流行前に接種することも特に抵抗力が弱い高齢者などでは考慮されるべきです。

最近ではインフルエンザに効果がある薬も使用されますが、早めに飲まないとい効果が少ないといわれています。また、

インフルエンザの予防と治療

一般の解熱剤の中には使用すると脳に悪影響があるものがありますので、インフルエンザにかかったと思われる場合は、早めに医師に相談するのが良いでしょう。