

# さくら

2017年11月号

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編集委員会

## 「インフルエンザについて」

偕行会グループ 副会長・(医社)偕翔会 理事長

堀川 和裕

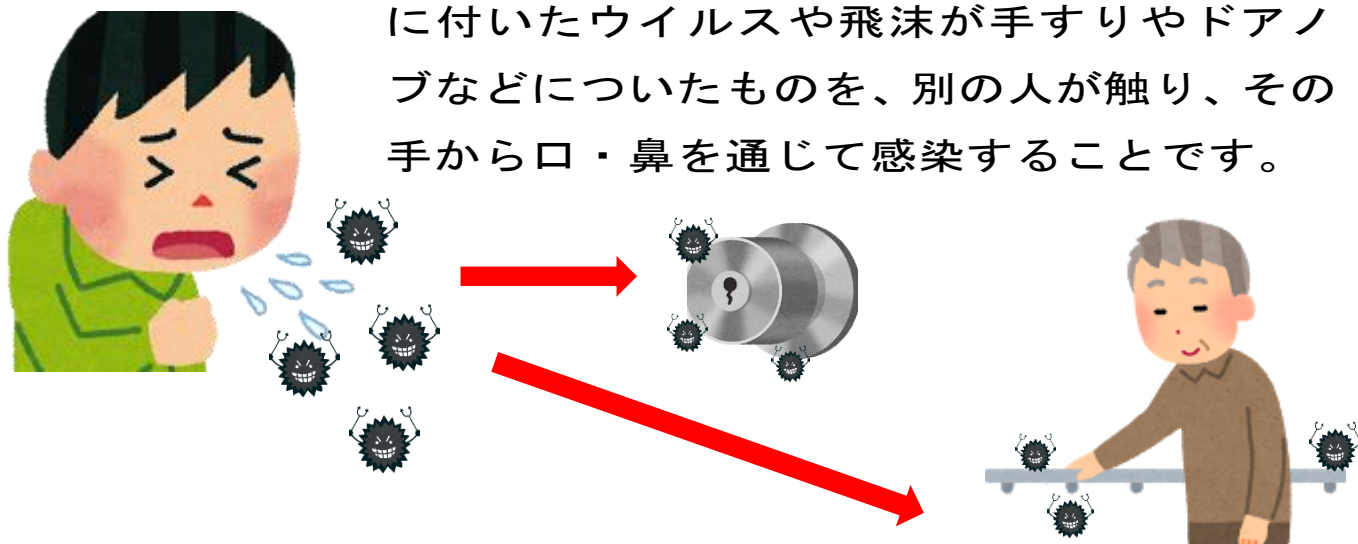
毎年、晩秋から春先にかけてインフルエンザが流行します。日本では毎年1千万人が感染していると推定されているほど、インフルエンザウイルスは感染力が強いウイルスです。冬の病気という印象の強いインフルエンザですが、今年（平成29年）9月に、東京都大田区と埼玉県さいたま市のそれぞれ小学校で、インフルエンザによる学級閉鎖が報道されました。季節に関係なくインフルエンザにかかる可能性があることを覚えておきましょう。



インフルエンザにかかった場合、普通の風邪くらいの軽症で回復する人がいる一方で、重症化して肺炎などを合併し、命を落とす患者さんもいます。重症化しやすいのは、ご高齢の方、糖尿病・心臓病・腎不全・慢性呼吸器疾患などの持病をお持ちの方であることが知られています。透析をお受けになっている方は、インフルエンザに対する厳重な注意が必要です。

## ●インフルエンザにかからないために

インフルエンザは、ほとんどが飛沫感染と接触感染でうつるとされています。飛沫感染は、インフルエンザの患者さんが咳やくしゃみなどをして、その唾液（きわめて小さな飛沫）を口や鼻から吸い込んで感染すること、接触感染は、患者さんの手に付いたウイルスや飛沫が手すりやドアノブなどについたものを、別の人が触り、その手から口・鼻を通じて感染することです。



### 〔1〕手洗い

感染を予防するために大切なことは、まずこまめに手を洗うことです。特に帰宅したときや、調理をする前、食事の前には、普通の石鹸でいいですから、丁寧に手を洗うようにして下さい。



### 〔2〕マスク

マスクは、予防よりも、インフルエンザにかかってしまった時に他の人に移さないための方に効果があるとされています。しかし、予防に全く無効ということはないでしょうから、マスクをする習慣のある方は、お続けになっていただいてもよいと思います。マスクは濡れてしまうと予防効果が低下しますので、乾燥したものを使うように心がけて下さい。



### 〔3〕外出を控える

インフルエンザが流行し始めたら、人混みなどへの外出をできるだけ控えるようにして下さい。



### 〔4〕ワクチン（予防接種）

インフルエンザのワクチンは、重症化を防ぐために有効とされていますが、感染を完全に防ぐものではありません。ワクチンを打ったのに、インフルエンザにかかってしまった経験をお持ちの方がいるかも知れませんね。例えば、日本臨床内科医会インフルエンザ研究班の調査では、2010年秋から2014年春までの4シーズンで、インフルエンザワクチンを打った方と打たなかった方とで、インフルエンザにかかる率は変わらなかったという報告がされています。重症化を防ぐためにインフルエンザワクチンをお勧めしていますが、ワクチンを打ったからといって油断せず、上記の手洗いなどの予防を怠らないようにして下さい。

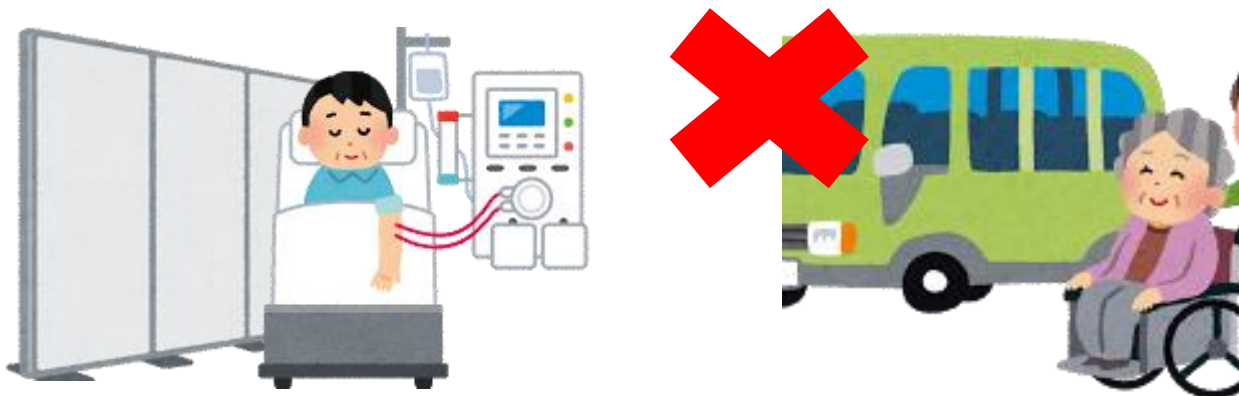


### ● 「インフルエンザかな？」と思ったら

はじめは軽い風邪症状のこともありますので、怪しいと感じたら遠慮せずに担当医や透析室のスタッフにすぐに伝えて下さい。症状をうかがった上で、必要に応じて検査をさせていただきます。症状が出てからすぐの場合には、検査をしてもインフルエンザウイルスが確認できないことがあります。このような場合には、翌日や翌々日に再度検査をさせていただくことがあります。



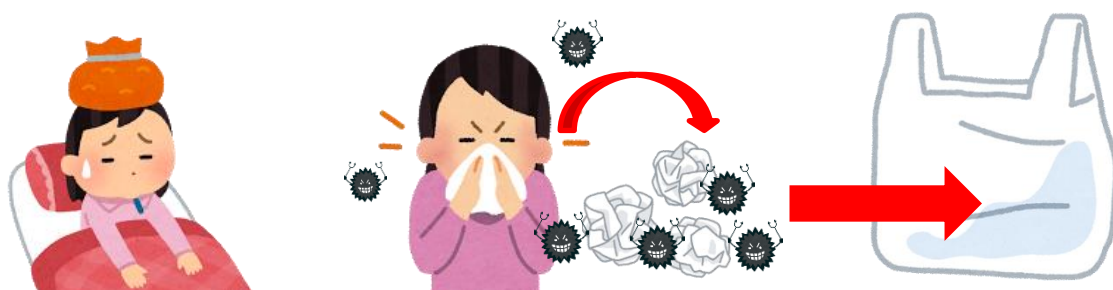
もし、インフルエンザにかかっていることが確認された場合は、お薬を処方し、他の患者さんにうつらないために、透析ベッドの変更や、透析時間帯の変更、送迎の中止などをさせていただくことがありますので、ご協力をお願いいたします。



### ●ご家族がインフルエンザにかかったら

冷たいようですが、家族間での感染拡大を防ぐために、できるだけインフルエンザにかかったご家族と接する時間を短くして下さい。上に書きましたが、マスクは感染した人が他の人につさないようにする効果の方が高いですから、インフルエンザにかかった人はきちんとマスクを着用するようにして下さい。

家の中での手洗いを徹底しましょう。患者さんが鼻をかんだ後のティッシュペーパーにはインフルエンザウイルスが付いていますので、専用のビニール袋・レジ袋などを用意して、他のご家族が触れないように注意して下さい。



インフルエンザのウイルスは症状が出てから5日間を過ぎると排出される量が減ってくるということがわかっています。ですので、熱が下がって症状が楽になっても、5日間はご家族にうつる可能性があることを知っておいて下さい。