

中込内科じんぶん

12月号



発行所

中込内科医院

〒010-0973

秋田市八橋本町3-1-5

TEL 018-862-1564

FAX 018-866-4655

E-MAIL

nakagomi@cna.ne.jp

URL

http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集 かぜ症候群とインフルエンザ

I. かぜ症候群とは

一般的に鼻・咽頭・喉頭などの上気道に急性炎症を生じた疾患の総称です。しかし、その症状は上気道だけに限局せず気管・気管支・肺などの下気道まで広がっていることが多いのが現状です。そこで、多病因による気道の炎症症状を総称する意味で「かぜ」または「かぜ症候群」という病名が最近に使われています。つまり、「かぜ」は独立した病気ではなく、鼻から気管支にいたる気道粘膜の感染性あるいは非感染性の急性炎症の総称となります。厳密にいうと、「急性鼻炎」や「急性喉頭炎」などの病名になります。ほとんど同時にそれらの症状があらわれるので「かぜ症候群」と呼ばれます。

(1) 原因

かぜのほとんどは感染性かつ流行性です。また、原因の80〜90パーセントがウイルス感染で、そのほかに細菌やマイコプラズマ、クラミジアなどの感染によるものが原因になります。非感染性の原因としてはアレルギー性や寒冷、乾燥などの環境によるものがあります。原因となる病原ウイルスはその数が非常に多く、200種類以上といわれます。そのためワクチンを作ることには事実上不可能であり、どのウイルスまたは細菌が原因なのか診断するのも困難です。感染経路としては、かぜをひいた患者の咳やくしゃみで、鼻汁や痰などの小粒子に含まれて飛び散った病原ウイルスに感染を受け、飛沫感染や感染源との接触した手・体による直接接触などの間接接触による感染を受ける接触感染などがあります。

(2) 症状

原因となるウイルスによって症状が異なりますが、鼻汁・鼻づまり・のどの痛み・咳などの局所症状（カタル症状）といえます。また、発熱・倦怠感・頭痛などの全身症状があります。消化管のウイルス感染によって嘔吐・下痢・腹痛などの腹部症状と全身症状を来した状態を俗称として「お腹の風邪」と呼ぶこともあります。

(3) 治療

ウイルスを退治する薬は現在でも限られたものしかなく、それぞれ症状にあわせた対症療法がかぜ症候群の加療です。たとえば、熱があるときには解熱剤、くしゃみやみ・鼻汁・鼻づまりには抗ヒスタミン剤、咳・痰には咳止めや痰をきる薬が処方されます。

かぜをきっかけに気管支炎・肺炎を併発することがあり、これらの合併症の予防・治療に抗生物質を使用することもあります。薬物療法のほかに、安静を保ち、休養を心掛け、十分な睡眠をとることが大切です。暴飲暴食、喫煙、飲酒も避けましょう。

(4) 予防

接うがい・手洗いで飛沫感染や接触感染を予防しましょう。また、乾燥しているときは、冷たい空気には強いので、換気を行い、部屋に空気をきれいにし、同時に湿度に加湿することをお勧めします。特に冬は部屋の空気が汚れたり、暖房のため乾燥しがちなので、注意しましょう。

(5) 受診の目安

通常、かぜのような病気は2〜3日めに症状がピークに達し、後は下り坂になって治っていきます。2〜3日を越えても3〜9度近くの高熱や咳・痰で睡眠が妨げられたり、のどの痛みのために食事や水分がとれないようなときは合併症やほかの病気を考えて受診したほうがよいでしょう。また、熱がなかなか下がらなかつたり、透明だった鼻汁に色がついたり、咳が激しくなってきたりしたときはかぜがこじれた状態になっていることが考えられるので受診したほうがよいでしょう。

かぜ症候群は感染症なので、人に移さないようにするために基本的には早めの受診を心掛けましょう。特に乳幼児や高齢者は

は早めの対処が重要です。人工ペースメーカーや人工弁、人工関節がはいつている方も同様です。体内の人工の異物に菌が付着してしまふと、手術して入れ替えたりの必要があればならず、身体的な負担が大きくなつてしまいます。それを防ぐためにも早めの対処が重要です。

Ⅲ. インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる感染で生じる病気です。広い意味では風邪の一種といえますが、いわゆるかぜ症候群とは感染経路や症状などが異なるので、かぜとは区別されます。かぜよりも感染力が強く、症状が重い。そのため、抵抗力の弱い乳児や高齢者がかかると重症化したり合併症をおこします。

インフルエンザウイルスは温度・湿度ともに低い環境を好むので、秋の終わりと春の初めに流行します。流行のピークは最も寒く乾燥した時期である1～2月頃です。

(1) 原因

空気中のインフルエンザウイルスを吸い込むことによって感染します。インフルエンザに感染している人がくしゃみや咳をすると空気中にウイルスが吐き散らされ、その空気を吸い込むことで感染します。このような感染経路を空気感染といいます。空気感染は接触感染などに比べて広範囲に広がるうえ、インフルエンザの感染力は非常に強い。ために爆発的に流行します。

インフルエンザにはA・B・C型があり、主に流行するのはA・B型でA型の方が症状が強く、世界的に流行を起こします。一般にウイルスに一度感染すると体内に抗体ができるので再びそのウイルスが体内に入っても発病しにくくなります。しかし、インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異しているため、何度かかかるともありません。

(2) 症状

急激に38度～40度の高熱がでます。高熱は3～4日ほど続き、その後下がりますが1～2日ほどして再び高熱になるともあり。高熱になると、頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感などの全身症状が出現します。咳や鼻汁・咽頭痛は高熱や全身症状が治まってくる頃からでてくることも多くあります。

一般的に大体の症状が治るまでに一週間で、完治するまでに10日ほどかかります。「抗ウイルス薬」を使用するとこの期間を短くすることが期待できます。

(3) 合併症

体の抵抗力が弱い乳児や高齢者では肺炎・気管支炎などを合併し入院が必要になることもあります。乳幼児ではごく希にインフルエンザの発熱から数時間後に1日という短時間に痙攣や意識障害などが現れるインフルエンザ脳症を起こすこともありま

(4) 治療

インフルエンザと確定診断されるとインフルエンザウイルスに直接作用する抗ウイルス薬の投与が有効です。高齢者にも使えA型・B型どちらにも効果があえるのは「タミフル」です。

抗ウイルス薬に加えて、熱や咳を和らげるため、解熱剤や咳止めなども処方されます。また、症状が重い場合には二次感染を防ぐため、抗生物質が処方されることもあります。

インフルエンザでは高熱がでるため、熱を下げようと発汗し、体の水分は奪われていくので、脱水症には注意が必要です。水分は十分とるようにしてください。

(5) 予防

インフルエンザの予防接種があります。インフルエンザウイルスは毎年変異するので100%予防できるわけではありませんが、しかし、毎年予防接種していただく方の罹患率は明らかに低値です。

Ⅲ. おわりに

「かぜは万病のもと」といわれるようにかぜが直接・間接的に原因やきっかけになって発症する病気やこじらせることによつて合併症を起こすこともありま

す。「たかがかぜ・」と考えてはいけません。これからの季節やインフルエンザが増える季節です。予防に努めましょう。

【今月の記事 看護師 須藤】

年末年始の休診のお知らせ

12月29日(月)～1月3日(土)は誠に申し訳ございませんが休診とさせていただきます。皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒、宜しくお願い申し上げます。尚、12月24日(水)は午後も診療致します。

平成20年12月							平成21年1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31

が休診日です