

風邪（感冒）は、上気道の炎症です。その症状の強い部分で鼻炎、咽頭炎、喉頭炎と呼びます。更に炎症が強くなると、気管支炎、肺炎をおこします。

1 原因

- 1) ウイルス感染が大部分です。インフルエンザウイルス(A, B, C)、アデノウイルス、ライノウイルスなどがあります。昨年から、コロナウイルスの変株SARSも出現しました。
- 2) インフルエンザでもウイルス血症を起こすと、ウイルスが全身にまわり、その結果、脳炎、脳症、ライ症候群、肝炎、心筋炎といった病状を引き起こし重い病気になることもあります。
- 3) ウイルスは一般に気温の低いほうが、活動しやすいため、冬に流行します。SARS模、10を切ると活発になるといわれています。
- 4) インフルエンザウイルスは、湿度の低いところを好みます。(湿度50%以上になると死んでしまいます。)冬は、暖房を使うため部屋を閉め切ってしまう換気が不十分となり、ウイルスの繁殖しやすい環境となります。
- 5) 冬は、呼吸器の抵抗力が低下していることも原因と考えられます。

| 風邪（感冒） | | インフルエンザ |
|-------------|---------|-------------|
| 徐々に | 症状の出る時期 | 急に |
| 鼻水・鼻つまり・咽頭痛 | 初期症状 | 悪寒・倦怠感・関節痛 |
| 38.0 以下 | 発熱 | 39.0 ~ 40.0 |
| 軽い | だるさ・全身痛 | 強い |
| 軽い | 悪寒 | 強い |
| 軽い | 咳 | 強い |
| 初期に起こる | 鼻水 | 後から起こる |
| 初期に起こる | 咽頭痛 | 後から起こる |
| 軽い | 目の充血 | 強い |
| 主にライノウイルス | 病原菌 | インフルエンザウイルス |

2 日常生活での注意

- 1) うがいと手洗いをしっかりしましょう。
- 2) 人混みはさけ必要以外は出かけないようにし、外出時はマスクをしましょう。
- 3) 十分な睡眠とバランスのよい食事を摂るようにしましょう。
- 4) 空気の乾燥はよくないので、暖房時は湿度に注意し加湿器を使いましょう。
- 5) タバコは、症状があるときは吸わないようにしましょう。
- 6) 高齢者や慢性の呼吸器疾患、心臓病、糖尿病、などの病気を持っている人は症状が強かったり、治りにくかったりしますので早めの受診がたいせつです。
* 慢性の呼吸器疾患（肺気腫・慢性気管支炎・喘息・肺結核・肺癌）*
- 7) 症状が出た場合は、鎮痛剤・消炎剤・抗生剤・解熱剤などの服用があります。
- 8) インフルエンザの場合は、リレンザ、タミフルなど症状が出て3日以内ならば有効な薬も出てきましたが、SARSと見分けるためにも、流行する前にワクチンの予防接種をしておくことが大事な対策です。

インフルエンザワクチン

ここ数年、インフルエンザの流行で1月～3月のインフルエンザによる死亡者は、全国で千人を超えています。インフルエンザウイルスは毎年型を変えている為、予防接種は基本的に毎年、体調のいい時早めに接種する事をお勧めします。

予防接種時期・・・10月～1月

65歳以上の方：11月～12月の間に1回は市の公費負担（一部負担金あり）で受けられます。

13歳以上の方：1回接種が原則ですが、受験前、虚弱体質の方は2回を勧めます。

12歳以下の方：基礎免疫が出来ていないので免疫の抗体獲得が難しいため1～4週間間隔で必ず2回接種してください。

<接種上の注意>

1 予防接種を避けた方がよい人

* 発熱している人、体調の悪い人

2 予防接種をするにあたって注意した方がよい人

* 心臓血管・腎臓・肝臓・血液疾患及び発育障害等の疾患を持っていることが明らかな人

* 前回の接種で2日以上熱が出た人、全身に発疹のアレルギーが出た人

* 痙攣の既往のある人

* 免疫不全と言われたことのある人

後遺症が残るような副作用は、極少数です。注射したところが痛かったり、微熱がでたりすることはあります。しかし、様々なアレルギー疾患がある場合は、相談をした上で、受けるようにしてください。

インフルエンザと脳炎・脳症

インフルエンザの流行に伴って、幼児を中心に脳炎、脳症が発生しています。極まれな病気ですが、重篤な事態になる方もおられます。インフルエンザの発症から脳炎・脳症を起こすまでの時間は平均1.4日という短い時間で、インフルエンザウイルスが脳炎・脳症を引き起こすことはわかっています。そこで、ワクチンがその予防に有効と言えますが、インフルエンザワクチンの接種は国の強制ではありませんので、副作用や障害などを考えて判断しましょう。

また、脳炎・脳症の中には*ライ症候群*が起こることがあります。

* ウイルスによる感染症、特に水ぼうそう、インフルエンザにかかった時に、アスピリン入りの解熱剤を使用すると、「ライ症候群」が起こります。突然の激しい嘔吐、痙攣、意識障害、高熱などの症状を起こし、命にかかわる危険な病気です。アスピリン入り解熱剤は、多く市販されていますが、勝手な大人の判断で飲ませないようにしてください。解熱剤を飲ませるときは、医師や薬局に相談してください。また、ライ症候群の症状が現れた時は、早急に医師の診断を受けてください。また、痛み止めとして多用されていますボルタレン、ポンタールはインフルエンザには使えませんので、解熱剤を自己判断で使用しないでください。

2003.10.23

はとりクリニック