

インフルエンザ

10月末に大型台風が2つも来て大きな被害を各地にもたらしました。復旧もままならないうちに、木枯らし1号が吹き、最低気温は10度以下になりました。何の容赦もなく、インフルエンザが急激に増えて来ると思います。毎年のことですが、その対処の方法をご自分の体質や条件、好みで創って行ってください。

予防のためには、まずワクチンですが、今年の製造量は、昨年の9割と言われますが、私たちの診療所には今のところ6割くらいです。入手できた分だけ、順次予約をお受けしていますので多くの方にご迷惑をおかけしています。

ワクチンは、インフルエンザを完全に予防できるものではありませんが、肺炎や脳症などの重症化を防ぎます。その効果は、3か月間から5か月間です。肺に持病を抱えている方、高齢者、慢性の病気を持っている方、免疫の低下している方はワクチンをされた方がよいと思います。ワクチン禁止の方は、特に強い卵アレルギーを持っている方やチメロサルやホルマリンにアレルギーを起こす方です。調べましたらすぐにわかりますのでご相談ください。

ワクチン以外の予防も大切です。マスクに手袋、よく、手洗い、うがいをしてください。人ごみを避け、睡眠を十分に摂りましょう。深酒、夜遅くの食事はどんなに質の良いものでもよくありません。寝る前の4~5時間はものを食べないようにしましょう。ビタミンCやα-リノレン酸油（しその実油等）、レモンマートル（ハーブ）などの予防効果も優れています。生姜、ネギ、ニンニク（黒ニンニク）も有効です。そして体を冷やさず温めましょう。

インフルエンザにかかってしまったら48時間以内ならタミフルやイナビルのようにウイルスの増殖を抑えるものがよく効くのですが、幻覚や異常行動など脳への副作用がかなりに見られ、使いにくいものです。上記の対策をとりながら麻黄湯（発熱時）や葛根湯、咳止め、などの対症療法をおこないます。食欲が無いときはスープやジュース、体を温める飲み物など、水分のみで結構です。栄養を摂らないと治らないと思っている方は意外に多く、無理にいろいろ食べさせたりしているようですが、全くの逆効果でしかありません。回復期になりますと自然に食欲は出てきます。全過程は約1週間です。それ以上長引いているときは、何かの合併症か余病が出ている疑いがあり、診療を受けてください。

お部屋は保温し、50~60%の湿度になるようにします。学校や職場には感染を広げないため、解熱してから2日は休まなければなりません（学校保健法）。保育園は3日になっています。初めに流行するのは、A型が多く、その後B型が流行することが多いのです。寒くなるとすぐ流行するということは、ウイルスは人の体を乗り継いで常にどこかにいるのです。夏場でも夏風邪と言いながらインフルエンザであることは意外に多いのです。しかし乾燥と寒さを好むウイルスですから冬に爆発的にふえるのです。それでは、体調管理に気を付けてインフルエンザを克服しましょう。

鈴木富美