

## インフルエンザを乗り越えよう

急に冷え込む季節になりました。風邪症状でお見えになる方も、多くなりました。ウィルスかな?と思って調べていくと、10月頃まではアレルギーの方が多く、9月末から出ているP・M2.5や10月4日から見られた黄砂、運動会の石灰が呼吸器に炎症を起こしていることも多かったのですが、11月にはイネ科や桜の花粉症が加わってきました。

その中でインフルエンザが増えてきています。ワクチンの効果が出るのは、2週間以後ですから、12月～3月の流行期（ピークは1月～2月）に合わせて12月半ばまでには、ワクチンをしておくことです。感染自体を防ぐことはできませんが、症状を軽くし、肺炎などの合併症を少なくするように働きます。H1N1、H3N2のA型、と2種類のB型株が入っています。鶏卵を使って培養するため、とても強い卵アレルギーの方は接種できない場合があります。また、ワクチンによっては微量の水銀やホルマリンが添加されています。無添加のワクチンもありますが、数量が少なく、主として妊娠中の女性に使用されます。当診では、添加物にアレルギーがある方に使用しています。微量のそれらの添加物、卵成分が、安全かどうかはOーリングテストにて検査の上、ワクチンを行います。赤ちゃんは、6ヶ月以降でワクチンはできますが、先に家族の方が予防し、人ごみに連れ出さず、感染を防いでいる方が多いです。

ワクチン以外にも、予防法があります。まず、マスク、手洗い、うがいを習慣づけましょう。睡眠不足、過労、アレルゲンを取り込むことは、免疫力を低下させます。体を冷やさないように、むやみに人ごみに出ないなど、体力の落ちている方は注意してください。ビタミンC、αリノレン酸油の多いものを、普段から摂りましょう。レモンマートルも有効です。

それでも、ゾクツときたら、麻黄湯と排膿散及湯の合剤が一番効く（ウィルスを増やさず、インターフェロンを誘導する）と、ある漢方専門医の処方です。Oーリングテストで使用できる方に試してもらっています。ご希望の方には、テスト後処方致します。新しく出された抗インフル薬、ゾフルーザは1回きりの内服薬ですが、テストでは合う方が多いです。リレンザ、タミフルは脳への副反応と共に、アレルギーも出てきているため注意が必要です。

薬ばかりに頼らず、温かいものを食べ、暖かくして、よく眠ることが、何よりも大切です。では、皆様上手に、インフルエンザを乗り越えて下さいますように。

鈴木富美