



# たんぽぽ

## 新型インフルエンザの大流行に備えて

抗インフルエンザ薬「タミフル」「リレンザ」は軽症のうちから投薬すべきとか、いやそもそもインフルエンザに感染しても投薬など必要がないとか情報が錯綜し医師や専門家の間でも混乱している。ではなぜそのような混乱が起きているか？インフルエンザ感染については国内外とも大規模臨床試験のデータがなく、少ない症例や経験だけでインフルエンザ感染対策を行おうとするからである。インフルエンザウイルス感染者が周囲に感染拡大させないためにマスクは有効であるが、マスクが感染予防に有効であるというデータもない。感染予防に重要なことは何か？もしかしたらどうすればいいか？私が日頃から考えていることをまとめてみよう。

**Q1** マスク手洗いは 予防に効果があるの？

**A1** 咳エチケットとして咳が出る人はマスクをする。WHOが「フェーズ6（世界的大流行）」を宣言している現在、国内でも流行が続いている状況ではバスや航空機内などの狭い空間では飛沫核感染（空気感染）の可能性がありマスクをしたほうがよい。手だけでなく顔や額も石鹸水で洗浄すること。石鹸水による洗浄はウイルス量を確実に減らすことができる。

**Q2** 予防にタミフルなどの抗ウイルス剤は有効？

**A2** 抗ウイルス剤は服用している期間だけ予防効果はある。しかし薬剤耐性ウイルス株を誘導するため乱用は慎みたい。タミフル、リレンザは効かなくなったらそれこそ危機である。

**Q3** インフルエンザワクチンの供給は大丈夫？

**A3** 従来型のワクチンは例年通り10月後半より開始予定。ただ例年の8割しか供給されないのでも「昨年当院で注射された方も予約が必要。新型ワクチンについては情報が転々としており確実なところは9月末現在未定である。従来型ワクチンとの同時接種になる見込みだが、優先順位がつけられハイリスクの人しか供給されないかも。

ここからが重要である。

新型インフルエンザに感染してもインフルエンザ判定検査では半分は陰性となることを知っていてほしい。だからインフルエンザ判定陰性でも「インフルエンザ陰性証明書」の発行は出来ないのである。

**Q4** 熱が出てきた。「かかったかな？」と思った時は

どうすればいいか。

**A4** 普通は3日間の発熱後、抗体が産生され自然治癒となる。初めの3日間が勝負でタミフルを服用しなくとも治癒する。この期間に解熱剤やペニシリンなどの抗生剤を使うと重症化することがあるので「要注意。水分を摂り解熱剤は服用せず」アイスノンなどで熱をさます。水分が摂れない場合は輸液が必要。熱があるときにすぐに解熱剤やペニシリンを処方する薬局や医療機関があるが私は反対。高熱が続くときは麻黄系漢方薬とマクロライド系抗生剤の併用が安全で且つ有効である。

**Q5** 熱も下がり元気になった。いつから出勤出来るか？

**A5** 新型インフルエンザウイルスの感染力は発熱前日より発熱後7日間持続する。だから解熱しても上記期間は感染力があるので1週間は学校・会社を休む。

**Q6** 但馬でも大流行が始まったらどうする？

**A6** 発熱し感染が疑われた場合でもすぐに受診しない。まず医療機関に電話し病状を説明し指示を待つ。

森医院では

- 電話だけで感染が疑われた場合、ご家族にタミフルなどの薬を取りに来ていただく。
- 診察が必要と判断した場合は森医院駐車場の車中で待機していただき、医師か看護師が車内で対応する。以上2つの診察法をとらせていただく。

**Q7** 重症化する場合があると聞いたが

**A7** 季節性インフルエンザとの違いはここで、新型は重症化し死に至る場合が稀にあると報告されている。特に10代前半や幼小児に注意。妊婦、心不全、糖尿病、呼吸器病、透析者、抗癌剤・抗リウマチ剤やステロイド服用者は免疫不全状態のため重症化しやすい。胸部X-Pが早期診断に役立つ。ウイルス性肺炎像を認めたら入院し呼吸管理が必要となる。

**Q8** 重症化の前兆は？

**A8** 熱が高くないのに全身倦怠感が強い、胸が痛い、呼吸が苦しい、息が吸いにくい、脈が速い、意識がもうろうとする。このほかタミフルなど抗ウイルス剤を飲んだのに高熱が続く場合はすぐ医療機関に連絡し指示に従って行動する。

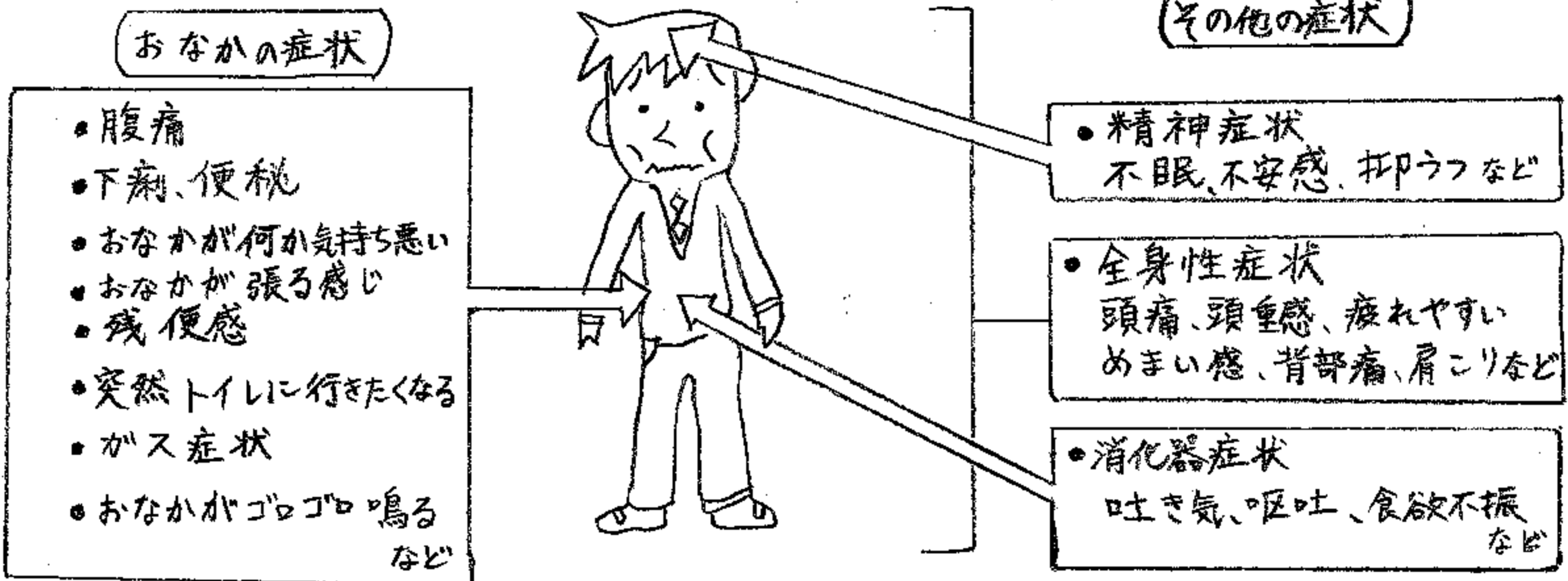
院長



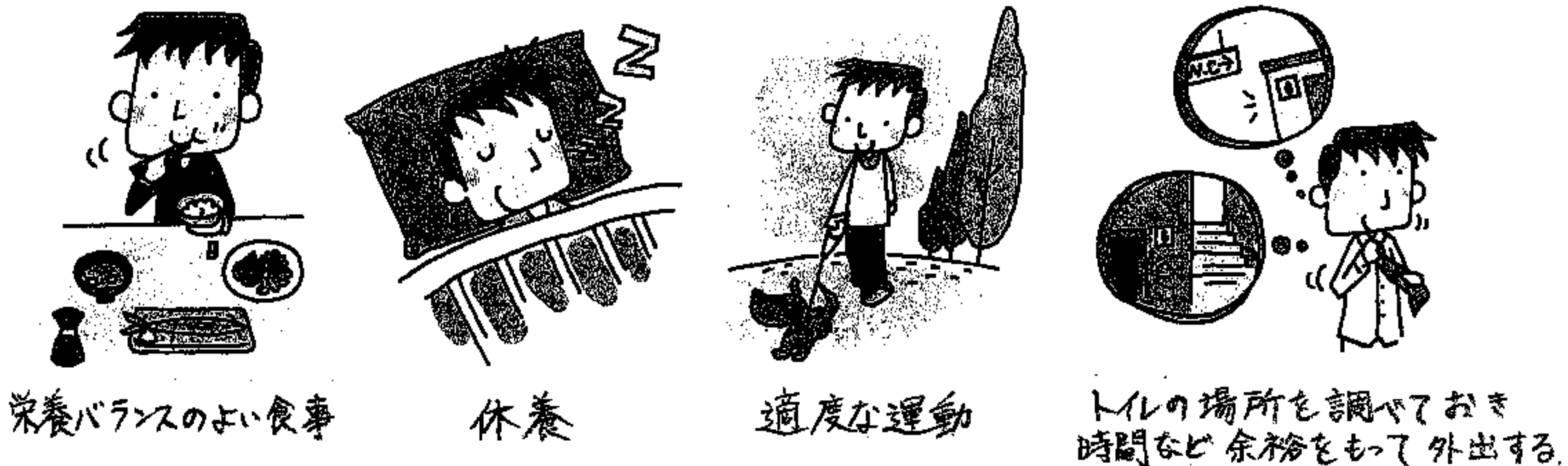
# 過敏性腸症候群 ~下痢・腹痛で悩んでいませんか?~

「過敏性腸症候群」は、症状の原因となるような癌や大腸炎等の病気がないのに起こる便通異常です。過敏性腸症候群は、ストレスで症状がひどくなりがちです。もともと大腸は、ストレスの影響を受けやすいのですが、過敏性腸症候群の患者さんは、他の人よりも腸がストレスに対し過敏に反応してしまうのです。生活習慣の見直しをしても良くならない場合、医師・看護師にご相談下さい。

## 過敏性腸症候群の症状



を予防するには食事・運動・休養など生活習慣の見直しをしてみましよう



## 胃カメラを坐ってうけてみませんか?

平成17年9月から経鼻胃カメラを開始し、もうすぐ600件になります。7月終わりにからリクライニングチェアを設置し、坐位のまま胃カメラを行っています。リラックスした体勢で、自分の胃を見ながら検査を受けてみませんか? 胃カメラ中に医師・看護師とお話しもできますよ。御希望の方は気軽に声をおかけ下さい。

## テレホンサービス

☎ 通話料無料 0120-979-451  
(携帯電話からはご利用いただけません)

### 《10月のテーマ》

月曜日	RSウイルス感染症とは
火曜日	「保険でより良い歯科医療を」の取り組み
水曜日	おしこの色と病気
木曜日	急な胸の痛み—さあどうしよう!
金土日	新型と季節性のインフルエンザ—予防と受診—

### 《11月のテーマ》

月曜日	アダルトビデオの影
火曜日	脳卒中の患者の歯のブラッシング介助の工夫
水曜日	ワキガの治療について
木曜日	顔面神経麻痺
金土日	認知症は予防できるか

祝祭日は前日の放送が流れます

<http://www.hhk.jp/> (過去の放送分も掲載しています)

~ふれあいBOXより~

天高く百花みると  
言う秋ぞ  
稲の実入りや  
如何にあるらむ



※インフルエンザ予防接種について  
(接種期間:10月後半~12月)

今年度は予約制となっています。  
御希望の方は受付へお申し出下さい。

(予約されていない方は接種できない場合があります)



。新しい給湯給茶機がはいりました。  
麦茶・煎茶・水それぞれ温・冷が楽しめます。  
(抗凝固剤服用中の方は煎茶は飲まないで麦茶にして下さい。)

。今回のたんぽぽいかにいかがでしたでしょうか?  
次回発行は平成22年1月発行予定です。どうぞお楽しみに!!