

# Oohira

## ここから健康ニュース

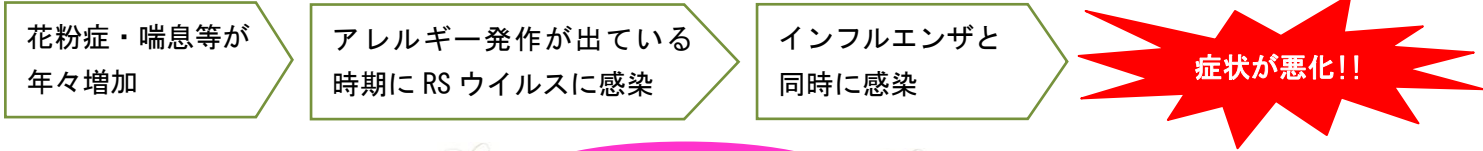
過ごしやすい季節になってきましたね。体調管理は万全でしょうか？  
 今回のテーマは、これから流行ってくるインフルエンザやRSウイルスについてです。

### RSウイルスってなに？

RSウイルスは、通常10月から12月にかけて流行が始まり、3月から5月頃まで続きます。  
 乳児の半数以上が1歳までに、ほぼ100%が2歳までに感染し、その後も一生、再感染を繰り返します。

### 大人の場合の症状

小学生以上の児童や大人になると免疫機能が強くなるため、RSウイルスに感染しても咳の出る風邪程度の症状で自然治癒することがほとんどです。しかし、**風邪・インフルエンザ・花粉症が流行するシーズンは大人でも注意が必要です!!**



### 症状の現れ方

感染後4~5日の潜伏期間ののち、鼻汁、咳、発熱などの上気道症状が現れます。  
 通常は数日~1週間で軽快します。通常再感染のたびに症状は軽くなっていきます。

- ・ 気管支炎
- ・ 細気管支炎
- ・ 咳の増強
- ・ 呼吸性の喘鳴 (ぜいぜいする)
- ・ 多呼吸

**全ての患者さんの1~3%が重症化**



### 検査と治療方法

鼻汁材料を用いたRSウイルスの抗原検出キットが使用可能ですが、入院児のみが保険適応になります。  
 発熱に対しては解熱剤をうみます。喘鳴を伴う呼吸器症状に対しては気管支拡張薬などを用います。  
 脱水気味になると痰を吐きだすのが困難になるので、水分の補給に努めます。細菌感染の合併が疑われる場合は抗生剤を使用します。

### 予防方法

家族内感染も高い率で起きます。飛沫や接触により感染するので、患者さんの気道分泌物の付着した物の扱いに注意し、手洗いとうがいを励行してください。  
 感染力の強いウイルスですので、感染が判明したら出来るだけ外出は避け、マスクを着用し、手洗いとうがいをこまめに行いましょう。





# インフルエンザとは



## インフルエンザとは??

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。インフルエンザに感染すると1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛等の全身症状が現れます。健康な人であれば、その症状が3～7日続いた後、治癒に向かいます。気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。

種類	性質	流行の状況
A型	非常に変異しやすい	毎年流行する。また、数十年毎に新型ウイルスによる世界的大流行がある。
B型	変異しにくい	散発的に小流行がある。
C型	ほとんど変異しない	ほとんど流行しない。

**今年のインフルエンザのシーズン**

**2013年9月2日～2014年8月31日**

## 予防接種

季節性のインフルエンザの予防接種は、例年10月頃から開始になります。インフルエンザの予防には最も有効な手段とされており、予防接種による発病阻止率は70～90%とされています。インフルエンザワクチンは免疫をつけ死亡者や重症者の発生をできる限り減らすことを目的に接種するものです。日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。早めに受けるようにしましょう。

## 予防・対策

<b>咳エチケット</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと</li> <li>・咳が出る時はできるだけマスクをすること</li> <li>・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと</li> </ul>
<b>手洗い</b>	流水・せっけんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本。
<b>うがい</b>	うがいの場合、鼻の粘膜に付着したウイルスを水で洗い流すことはできない。また、ウイルスが付着して20分程度で細胞に入り込んでしまうので、頻繁にうがいをしなくては予防できない。口に水を含んで「ブクブク洗い」と上を向いて「ガラガラ洗い」をすること。



## おおひら内科クリニック

院長 大平 法尚

**診療内容**  
 内科・循環器科・呼吸器科  
 腎臓内科(腹膜透析必需)  
 生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症等)



もうすっかり秋ですね。急に寒くなり、体調を崩していませんか？これからインフルエンザなどが流行るので気をつけましょう。インフルエンザの予防注射も行っています。お気軽にご相談ください。

	診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診療	9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後診療	14:30～18:00	●	●	●	—	●	—

休診日: 日・祝祭日

住所 広島市西区己斐上1-11-36 ここから己斐上ビル3F  
 電話 082-275-3001 FAX 082-275-3070  
 ホームページ <http://www.ccv.ne.jp/home/oohira/>

