

保健だより

2009. 9月
敬愛学園高校保健室
臨時

インフルエンザ 特集

夏休み中に流行の宣言が出されたインフルエンザ。今流行っているのは「新型」だそうですが、寒くなってくると、「季節性」のインフルエンザも重なって流行する可能性があります。

これから文化祭や体育祭、修学旅行や受験など、イベントがたくさんあるシーズンです。インフルエンザにかからない、かかっても重症化しないように、知識のワクチンを頭の中に入れておきましょう。

～基礎知識～

<症状>

発熱、のどの痛み、咳、鼻水、関節痛、筋肉痛、だるい感じ、吐き気、下痢など、さまざまです。症状が軽い場合は普通の風邪だと思うかもしれませんが、今流行っているものは急な発熱や咳、のどの痛みが特徴のようです。

<ウイルスについて>

潜伏期間（症状が出ないけれど体の中でウイルスが増えている状態）は1～5日ほどです。熱が上がり始めの前日から熱が下がったあと、症状がなくても2日ほどはウイルスが排出されていると考えられています。

<感染経路>

インフルエンザにかかっている人の咳や鼻水、くしゃみに含まれるウイルスが口や鼻などから呼吸器に入り込むことで感染します。

<診断>

病院で鼻やのどの奥から粘膜を取り、検査します。一般的にはA型またはB型のインフルエンザにかかっているかどうかの判断で、新型かどうかの検査は行っていません。また、熱が上がり始めてから12時間以内では、たとえインフルエンザにかかっていたとしても検査ではわからない場合があります。

学校には十分なマスクの備蓄はありません。自分が咳をしている場合、

その他マスクが必要な場合は必ず自分で用意してください！！

～予防～

<手洗い>

インフルエンザウイルスは油の成分にくるまれているので石けんでの手洗いに弱いです。たとえ水だけでも、とにかく隅々まで、ていねいに洗うことで大部分は落とすことができます。

<マスクの着用>

ウイルスが呼吸器に入り込むのをある程度防ぐことができると考えられますが、完全に防ぐことは不可能です。着用する場合は、マスクの外側に付いたウイルスを体の中に入れないように気をつけましょう。

<換気>

クーラーをつけているからといって室内を閉めっぱなしにしていませんか？1時間に一度は空気の入替えをして、部屋の中にいるかもしれないウイルスを屋外へ出しましょう。

<うがい>

普通の水でいいので、のどの奥のウイルスを外に出しましょう。

<体の免疫力を高める>

なんといってもこれが一番大切です。規則正しく十分な睡眠、食事、適度な運動でウイルスに負けない体を作りましょう。

～Q&A～

Q. 新型インフルエンザとインフルエンザA型って違うの？

A. インフルエンザウイルスはA、B、C型があり、なかでもA型のインフルエンザウイルスは、表面の2種類のたんぱく質の形によってさらに細かく分類されます。新型インフルエンザといわれているものは、そのA型のうちの一つです。

Q. インフルエンザにかかった人と同じ教室にいたら必ず自分もかかるの？

A. 必ずしもかかるとは言えません。通常のインフルエンザだと、全員が免疫のない状態でクラスの一人がインフルエンザにかかった場合、感染するのは1～2人ほどと考えられています。

Q. 今インフルエンザにかかっておけば冬は安心？

A. 冬に流行るインフルエンザは型が違うので安心はできません。

Q. ワクチンはあるの？

A. 開発が進められている最中です。もしかしたら高校生はこの冬予防接種ができるかも。

Q. 治療方法は？

A. 発症初期であればタミフルやリレンザという薬で体の中のウイルスが増えないようにすることもあります。ですが直接ウイルスと闘う薬はないので、解熱剤や咳止めなどを処方され、自分の治癒力で治します。

Q. 症状はないけれど心配だから検査したいのですが…。

A. 発症していても検査でわからない場合もあるので、検査をしても結果はわかりません。