

# インフルエンザ

今年もインフルエンザの流行シーズンとなりました。  
11月はインフルエンザとかぜについて考えてみたいと思います。

通常日本では、毎年11月下旬頃から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1～3月にピークを迎えます。

## <冬にインフルエンザが流行する理由>

- ・寒さや乾燥で鼻やのどの防御機能が低下している。
- ・低温・低湿でウイルスの感染力を高める。
- ・大勢が室内に集まり、ウイルスが充満しやすい。



## <「かぜ」と「インフルエンザ」>

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。伝染性が非常に強く重症化しやすいため、普通のかぜとは区別すべき病気です。

かぜとは、鼻・のど・気管などの呼吸器にさまざまな病原体が感染して起こる急性の病気の総称で、正確には「かぜ症候群」と言います。急性鼻炎・急性咽頭炎・急性扁桃炎・気管支炎などを含んでいます。病原体はさまざまでも、症状はだいたい似ています。くしゃみ、鼻水、のどの痛み、咳などの呼吸器の症状と、発熱や頭痛などの全身症状が出現します。

## <インフルエンザの特徴>

1. 伝染性が非常に強く、あっという間に人から人へうつり、広い範囲で流行します。
2. 症状が激しく重症化しやすい。
3. 肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化を引き起こして、死に至ることもあります。

	インフルエンザ	かぜ
発熱	急激で高い。39～40℃	緩徐。37℃ぐらい
悪寒	強い	弱い
症状	全身症状	咳・喉の痛み・鼻水
全身の痛み	強い	無し
合併症	気管支炎・肺炎	少ない、中耳炎・副鼻腔炎
発生状況	流行性	散发性



## <インフルエンザの予防法>

帰宅したら手洗い・うがいを忘れずに行う。  
 人混みをさける。マスクの装着。  
 部屋の温度・湿度を適切にコントロールする。  
 インフルエンザワクチンの接種



## <体の乾燥サイン>

のどがイガイガする。  
 唇がカサカサする。  
 手がかさつく。 など



## <かぜのウイルスはこんなに飛ぶ>

	咳の場合	くしゃみの場合
距離	3.5メートル	5メートル
速さ	時速160km	時速290km



透析を受けている患者さんは抵抗力が弱いため、感染症にかかりやすい傾向にあります。この時期のかぜ症状は、まずインフルエンザを疑った方がよいと思います。ご家族の方が（特にお孫さんの通学している学校でインフルエンザが流行している場合）やインフルエンザに罹患している方がいる場合、出来るだけ接触をしないようにこころがけてください。

透析を受ける朝は必ず体温を測定してチェックをしてください。そして、かぜと思ったらまず透析施設に連絡をし、指示を受けてください。狭い空間のなかで、患者さん同士が接触することとなりますので、お互いに気をつけて行動していただきたいと思います。

**<うつさない うつされない>  
 マスクを装着し感染予防をしてください。**

