

クリニックレター 2018年2月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP:<http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

インフルエンザのことなど

今年は例年になく寒い日が続いています。インフルエンザも、A型B型の両方が流行しており、特に、発熱や悪寒などの症状が強くない方でB型インフルエンザ抗体が陽性の方が多いように思われます。

では、インフルエンザとはそもそもどういう病気なのでしょう。

いわゆる（インフルエンザ以外の）普通の風邪（英語ではコモンコールドと言います）の多くは、「それほど高くない熱や咽喉痛、鼻炎などの症状が出るけども、仕事を休むほどではない」というような症状で、多くは、ライノウイルスやコロナウイルスによって起こされるとされています。一方、インフルエンザはその名の通りインフルエンザウイルスが原因でおこるもので、悪寒や関節痛・高熱などの症状が急激に発症して数日続きあとは比較的すっきりと治ってしまうのが特徴です。しかし、まれではありますが、肺炎や脳症などの重症合併症を引き起こすこともあり、特に、妊婦や慢性の肺疾患を持っておられる方、高齢者などでは注意が必要とされています。また、ボルタレンやロキソニンなどのNSAIDs（非ステロイド系消炎鎮痛剤）を長期に飲んでおられる方も脳症発症のリスクが高いといわれています。しかし、インフルエンザウイルスに感染していても症状が出ない無症候性保菌者も多く存在することがわかっていますし、コモンコールドと判別のつかない軽症例も多くみられますので、インフルエンザ＝特別な病気ととらえる必要はないと考えます。要は、インフルエンザは何もしなくても治る病気であるが、重症化するケースがまれにあるので、それに対しては必要な対策を講じる必要がある、ということです。

抗インフルエンザ薬について

現在、さまざまな抗インフルエンザ薬が開発されています。これらの抗インフルエンザ薬を使うべきかどうか？ 結論から言いますと、私は「ケースバイケース」と考えています。抗インフルエンザ薬はウイルスを殺す薬ではなく、ウイルスの増殖を抑える薬です。臨床的には、「症状の改善を1-2日程度早める」効き目がありますが、重症化を防ぐ効果や死亡率を下げる効果については、はっきりとしたエビデンスはありません。また、発症から48時間以上経過した場合は、原則として抗インフルエンザ薬の効果は期待できないこともコンセンサスになっています。

抗インフルエンザ薬による異常行動も問題になっていますが、薬によるものでない、インフルエンザ脳症の場合もあり、これらの見極めは今のところ難しいとされています。

予防接種について

予防接種をしたのにインフルエンザに罹ってしまうこともあります。しかし、それをもって、「予防接種には意味がない」ということにはなりません。実際、強い症状で来院される方の多くは予防接種を受けておられない方です。予防接種を受けておられる方はインフルエンザにかかったとしても比較的軽症ですむ場合が多いのが事実です。



インフルエンザかな？と思ったら

悪寒や関節痛を伴う急な発熱がある場合、インフルエンザを疑います。もちろん、急性扁桃炎や溶連菌感染症でも同様の症状がありますので、断定する事はできません。

まずは、できるだけ安静にしましょう。睡眠を充分にとり、水分の補給も忘れないようにすることです。市販の風邪薬を飲む事はお勧めしません。このクリニックレターでは何度も書いていることですが、鎮痛解熱薬の入った市販の風邪薬は、一時的に症状を緩和する事はありますが、ウイルスの増殖を抑える作用はないため、治癒を遅らせる可能性もあります。すぐに医療機関に駆け込む必要もないと考えます。インフルエンザの場合、発症直後は検査をしても陰性に出る場合も多いことがわかっています。また、インフルエンザの検査自体、約4割が偽陰性（実際インフルエンザウイルスに感染しているが検査で陰性と判定されること）となる、という報告もあります。症状が出てから8-12時間程度は、安静で様子を見てみる、ということによいと私は考えています。もちろん、ひどい頭痛や、意識が混濁する、嘔吐がとまらないなど、重篤な症状の場合は受診が必要です。

結論

- 1) インフルエンザの予防接種は受けるべきです。
 - 2) インフルエンザを疑う症状が出て、すぐに医療機関を受診する必要はありません。午前中に症状が出たなら夕方まで、夜に症状が出たなら翌朝まで安静で経過をみてみましょう。（重篤な症状の場合は別）また、安易に市販の風邪薬や手持ちの鎮痛解熱薬を飲む事は、治癒を遅らせることにもつながります。
 - 3) インフルエンザ検査は絶対ではありません。
 - 4) 抗インフルエンザ薬は「インフルエンザを治す薬」ではなく、インフルエンザの症状が出る期間を短縮する薬です。発症から48時間以上経過した場合は、抗インフルエンザ薬の適応はありません。
 - 5) インフルエンザに罹ったら、特に未成年者に対しては抗インフルエンザ薬の使用の有無に関わらず、見守りが必要です。
 - 6) 発症後5日間、あるいは下熱後3日間は他人への感染の可能性がありますので、自宅安静に心がけましょう。
 - 6) インフルエンザの初期に、麻黄湯や葛根湯、麻黄附子細辛湯などの漢方薬を適切に用いることも効果的です。
- (参考) 厚生労働省 HP・Medical NoteHP など

带状疱疹(たいじょうほうしん)の予防接種について

2016年からワクチンによる带状疱疹予防が可能になりました。すでにアメリカ合衆国では接種が義務付けられているワクチンであり、重篤な副作用の報告もありません。1回の接種費用は7560円(税込)で、効果持続は10~15年間とされています。特に50歳以上の方にはお勧めします。

お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようにお願いします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みにになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。