あおぞら

Denenchofu Central Hospital Free Paper

Vol. 41
2019.9
田園調布中央病院
広報誌あおぞら

TOPICS: インフルエンザ・肺炎の予防

田園調布中央病院　薬剤科　大野　智裕　Ohno Chihiro

インフルエンザとかぜの違い

『かぜ症候群』とは、上気道、鼻腔、咽頭、喉頭などの粘膜の急性炎症で、鼻水、くしゃみ、喉の痛み、せき、発熱などを伴うものをいいます。

かぜ症候群には、軽い鼻症状が主体の普通感冒（かぜ）から、咽頭炎、扁桃炎、気管支炎、さらに全身に強く症状が出るインフルエンザまで様々な症状があります。

インフルエンザかどうかは症状だけでは判定できません。病院などでは**病原体がインフルエンザウイルスかどうかを特定する検査**で判断しています。

インフルエンザはかぜ症候群のうちで最も重症化となりやすい病型で、わが国では特に11月から3月に急激に感染者が増えるのが特徴です。症状としては、**急な発熱、38度以上の発熱や悪寒、関節の痛み、倦怠感や疲労感、寝込むほど辛い頭痛、強い咳や鼻水など**があります。

肺炎とかぜの違い

肺炎は症状がかぜと似ていますが、かぜと肺炎は違います。**かぜは気道の浅いところの炎症ですが、肺炎はその名の通り、気道の奥の肺胞で炎症が起きています。**

肺胞で炎症が起これば全て肺炎ですが、高齢者において、肺炎球菌による感染者が一番の原因になっています。

肺炎の場合、多くはかぜよりも長引きます。かぜ症状のほかに、**息が浅い、息が速い、だるさや食欲不振など**が3日から4日続いたら、医療機関を受診したほうがよいでしょう。

インフルエンザにしても肺炎にしても、毎年死亡者が出る怖い病気ですから油断してはいけません。

9月12日（木）13:30～シニアステーション田園調布にて「インフルエンザ・肺炎の予防」をテーマに地域医療公開講座を開催。お問い合わせはシニアステーション田園調布へ。TEL03-3721-1572

●どのようにして感染するのでしょうか？

インフルエンザウイルスや肺炎球菌が感染する方法は2つあります

Ⅰ．飛沫感染 … 鼻水やせきなどが飛び散ったしぶきを浴びて感染する

Ⅱ．接触感染 … 病原体の着いた場所を触って、その手で自分の鼻や口や目などを触り感染する。

インフルエンザウイルスも肺炎球菌も、それらを吸い込むことにより感染しますが、この「吸い込む＝うつる」方法に「飛沫」・「接触」があります。直接しぶきをあびることは少ないと思いますが、咳やくしゃみ、咳を抑えようとした手で触れて環境を汚したところを、また別の人が触ることで感染したり、拡がったりしていくと考えられます。

予防が一番の対策

インフルエンザウイルスや肺炎球菌は、**感染しないことが一番の対策**です。

そのためにできることがたくさんあります。

- 流行前のインフルエンザワクチン接種
- 高齢者の肺炎球菌ワクチン接種
- マスクの着用（使用中や捨てるときは口や鼻を押さえていた部分を触らない！耳かけを持ちましょう）
- 鼻水や痰などを含んだティッシュはすぐに捨てる
- 適度な湿度の保持
- 休養とバランスのとれた栄養摂取
- 人混みや繁華街への外出を控える
- 手洗いや、アルコール製剤等による手指衛生

「インフルエンザ治療薬」は万能ではない

予防をしていなくても、治療薬があるから大丈夫と考えている方もいるようですが、これは間違いです。

現在の治療薬は症状を1日～2日早く治すだけで、他の人にうつさないために家で安静にしている時間は、薬を服用しない場合と変わりません。

インフルエンザの治療の基本はしっかり休むこと。これらを守らなければ、いくら薬を飲んでも治りませんし、周囲にインフルエンザをばら撒いてしまうことになりまねません。

また、治療薬には、吸入薬、内服薬、注射薬など種類もいろいろあります。それぞれ特徴がありますので、病院で相談して適切な処方をしてもらいましょう。

インフルエンザワクチン肺炎球菌ワクチンについて

インフルエンザや肺炎の予防に有効な手段として、ワクチンの接種があります。ワクチンを接種することで、**感染防止や、重症化を防ぐ効果**が期待できます。

特に高齢者や、感染症になると重症化する基礎疾患（慢性呼吸器疾患や糖尿病など）をお持ちの方は、かかったときの症状を軽くする効果も期待できるので、ワクチン接種を推奨します。

インフルエンザワクチンは、毎年流行するインフルエンザウイルスの型を予測してワクチンが生産され、また数ヶ月で効果もなくなるため、毎年流行前に接種が有効です。

肺炎球菌については、特に流行期はないので、いつ接種しても大丈夫ですが、インフルエンザが流行る時期に、インフルエンザや肺炎球菌の感染による免疫低下でもう一方にもかかりやすくなるということがあるようです。高齢者の肺炎球菌ワクチン接種は、費用、接種時期、ワクチンの種類など、状況によりさまざまで複雑です。詳しくは、肺炎球菌ワクチンの接種歴をお持ちになって医療機関にご相談ください。

手洗いについて

インフルエンザや肺炎球菌対策には、感染源となるウイルスや菌を避けることが重要です。その中でも、手は色々なところを触るので病原菌がつきやすく、また、口や鼻を触ったときに感染源にもなりますから、手からウイルスを除去するための手洗いが感染防止に非常に有効です。実は「手洗い」はとても奥が深いもの。洗ったつもりにならないような手洗いの実践が重要です。

うがいは予防には向いていない

最近は、うがいは予防に効果的ではないと言われています。

うがいとは、口の中や喉の異物を洗い流す行為です。ウイルスや菌はそこについてから短い時間で体内に侵入してしまいます。長時間外で活動し、家に帰ってから1回のうがいでは、ほとんど効果がないのは想像に難くありません。

インフルエンザや肺炎の対策のまとめ

- **予防がなにより大事**
- **各種ワクチン接種を適切に行う**
- **適切な手洗いとマスクを着用する**
- **病気にかかったかな？と思ったら早めに受診し、何の病気かを診断してもらう。治療の適切な指示を受け、それを守る**
- **インフルエンザも肺炎も、毎年死亡者が出る怖い病気なので油断は禁物**

何か分からないことがあったり、身体の調子がおかしいなと思うことがありましたら、我慢せず、かかりつけの病院等に早めに受診や相談をしてください。

月見のおはなし

月見の由来

お月見とは、元々は中国唐時代の宴「中秋節」が由来とされています。満月を拝み 月を愛でる習わしがあり、その後、平安時代に日本に伝わったとされています。

この時期には農作物の収穫期とも重なることから、豊作を祈る収穫祭を行う日として庶民に親しまれ、お月見が定着していきました。

月見といえば、月見団子やススキを思い浮かべる方が多いと思いますが、由来はご存知でしょうか？

欠けても満ちる月を生や不死の象徴と考える人が多く、月と同様に丸い団子を食べることで健康、幸せが得られるという考えから月見団子が生まれました。

ススキは稲穂の代わりとして飾っています。子孫、作物の繁栄を見守る月の神様がススキに乗り移ると考えられていました。

十五夜について

十五夜とは、本来「満月」のことで、年に十二回（うるう年は十三回）あります。

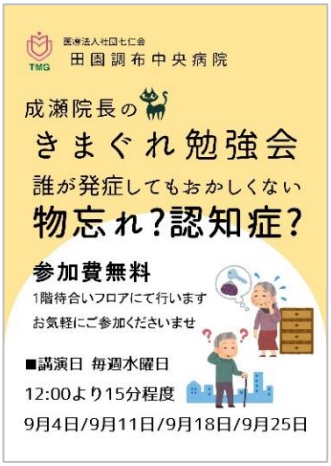
月は約十五日かけて満月になるため、そのことから満月を十五夜と呼ぶようになりました。十五日間ピッタリではないので少しずつですが十五夜の日付は変わっていきます。今年の十五夜は九月十三日です。

秋の収穫期と重なり、一年で最も美しく輝く月は、特別な存在感で、さまざまな人から愛されていました。

皆様も美しい満月を楽しまれてはいかがでしょうか。

きまぐれ勉強会

毎週水曜日正午より成瀬院長のきまぐれ勉強会を1階待合フロアで行っております。9月のテーマは…誰が発症してもおかしくない『物忘れ？認知症？』です。参加費無料の講座です。お気軽にお立ち寄りくださいませ。



検診の種類	実施期間	対象者
胃がん検診（エックス線検査）	7月2日～2月中旬	40歳以上
胃がん検診（内視鏡検査）	10月～12月	50歳以上
肺がん検診	7月2日～2月中旬	40歳以上
大腸がん検診	7月2日～2月中旬	40歳以上
乳がん検診	7月2日～2月中旬	40歳以上の女性
39歳以下基本健康診査	7月2日～12月末	18歳～39歳
眼科（緑内障等）検診	7月～12月（土曜日のみ）	45歳・50歳・55歳 60歳・65歳
前立腺がん検診	6月～3月末	60歳・65歳・70歳の男性
B型・C型肝炎ウイルス検診	6月～3月末	40歳以上で2018年度まで肝炎ウイルス検診を受けていない方

「2019年度 大田区がん検診」ただいま実施中です！

お電話または窓口でご予約を承ります。

是非この機会にがん検診をうけましょう！

あおぞら 田園調布中央病院 広報誌あおぞら〈2019年9月号〉 発行 医療法人社団七仁会 田園調布中央病院
〒145-0071東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/
TEL.03-3721-7121（代表）FAX.03-3722-6435