

かすみがうら

「インフルエンザ特集第二弾」

インフルエンザについて

呼吸器科医師 山口 晶子

第96号
 <毎月1日発行>
 発行所
 霞ヶ浦医療センター
 かすみがうら編集局
 〒300-8585
 土浦市下高津2-7-14
 Tel 029-822-5050
 Fax 029-824-0494
 E-mail & Web Site
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp
 http://www.hosp.go.jp/
 -kasumi/

世界での「新型インフルエンザ」の報道を耳にしてから、日本国内発生、そして茨城県内発生まで、ほんの数ヶ月間で感染拡大はすすみましました。社会では、国をはじめ病院・学校・企業などにて、各々の感染対策の整備におわれています。各個人も流行地への外出をひかえたり、マスクを常備するなどの対策をはじめた方も多いことと思います。新型インフルエンザにかからないように「新型はこわい」という警報が寄せられその予防に対する関心が高まったのはよいことですが、「新型インフルエンザの予防」だけが一人歩きしてはならないと、多くの専門家は警告します。我々の日常生活における感染予防策は季節性のインフルエンザの予防をすることと心得ておくことが大切なのだ。なぜなら、秋には季節性インフルエンザが例年どおり流行する季節になります。初めの症状では新型にかかったものか季節性インフルエンザにかかったものかわかりませんが、新型インフルエンザの流行地は「という定義は急速な感染拡大により刻々と変わり、さらに季節性インフルエンザの流行と混ざるとその区別は出来ないでしょ

う。近くで新型インフルエンザがはやってきたから気をつけよう」では通じないのです。「一体どうすればいいの？」と不安に感じる方、今一度この記事に目を通してください。

この記事は平成19年12月号に掲載されたものです。一部改変。

インフルエンザは、昔から人類を脅かしてきた病気です。風邪の症状をきたすウイルスはたくさんありますが、その中でも強い症状をきたし、周期的に流行を起こすため、世界中で古代の人々の書物に残されており、ヒポクラテスの時代にもインフルエンザ様の流行性疾患の記録があったといわれています。その長い付き合いの間、いろいろと研究が重ねられてその性質がわかるようになり、昨今のインフルエンザ対策は目覚ましい進歩です。「インフルエンザワクチン」による予防は世界的に認められるものでありますし、病院などでは感染者のインフルエンザウイルスを短時間で検出できるキットも流通し、抗ウイルス剤も認可されて治療に役立っています。日本では、

衛生的環境が整備され医療も受けやすくなり全体の死亡率が減少したこともあり、次第に季節性のインフルエンザをただの風邪だ、大したことではない、と軽く考える認識が広まっているかもしれません。しかし、一旦流行すると、短期間にたくさんの人を巻き込み、とくに高齢者のその時の死亡率を高くします。また、流行の季節は、多くの人が学校を休み、仕事を休み、知らぬ間に家族にうつし、周囲にうつし、個人的・社会的に大きな損失になっているのです。そして新型インフルエンザには、WHO(世界保健機構)が警報を鳴らし、地球規模での対策にのりだしています。そして、いざ流行してくるときに大切なのは、私たち各々がインフルエンザウイルスについて知っておくこと、身を守る・感染拡大を防止する予防法を心得ていることだと思えます。新型のインフルエンザでも、今のインフルエンザでも基本的な予防法は同じで「手洗い、うがい、マスクなど」です。



ですが、実際インフルエンザを予防できるよきちんと出来ているかという、難しいものです。どこからどのように感染してしまうのかを知っておき、行動することがとても大切です。

さて、ここに皆様が疑問に思うのでは?という質問をいくつか出してみました。これを機会にインフルエンザについて学んでみてください。

Q1 インフルエンザはウイルスを吸い込むことで感染すると聞きました。うがいやマスクの他、どうして手洗いも大事なのですか?

基本的にはインフルエンザは感染している人が咳やくしゃみをして、つば、唾液、鼻汁(飛沫)が中にウイルスをのせて飛んでいきます。それが粘膜(目や鼻や口の中)に付着し感染します(飛沫感染)。飛沫というのは、1~2メートル以上は飛びませんが、患者がマスクをしていれば飛沫の発生は最小限に抑えられます。風邪の症状がある人はエチケットとしてマスクをなるべくつけましょう。もうひとつは、手指を介した接触感染があります。例えば、咳、くしゃみの時に手で覆ったりすると、ウイルスが手に付きます。その手でドアノブなどをさわると、次の人もさわることによってウイルスが手に付いてしまします。その手をよく洗わずにものを食べたりすることで感染します。だから手洗いは重要です。外出後や食事前などには、しっかりと手を石鹸で洗いましょ。そして、まれにおこることですが、環境条件が悪い場合には飛沫が乾燥しウイルスだけが空中に浮遊し、それを吸いこむことで感染する空気感染。飛沫核感染があります。狭い気密な部屋などに複数の人が出入りする場合、もし患者が入った後は長くウイ

ルスが浮遊することもあり得るので、時々換気をするなど、こころがけると良いでしょう。

Q2 以前、インフルエンザワクチンを受けたあとに熱が出ました。ワクチンでインフルエンザにかかったのでしょうか?

ワクチンでインフルエンザにはかかりません。現在、使われるインフルエンザワクチンは不活化ワクチン(ウイルスは化学的に処理され病原性がないもの)です。インフルエンザの副作用は一般的には軽く、10~20%に注射部位の発赤、腫れ、痛みなどがみられ数日で治ります。5%程度に発熱、体のだるさなどの全身症状がありこれ数日で自然に改善します。もし熱などの全身性症状がでた際には、なるべく医療機関を受診し副反応と関連があるか相談しましょう。

Q3 以前、インフルエンザワクチンを受けた冬に風邪をひき、検査でインフルエンザだといわれた。ワクチンが効いてないのでは?

インフルエンザワクチンの効果は「感染しない」というものではなく、感染した場合の症状を軽くし、症状の期間を短縮する効果があります。とくに高齢者や基礎疾患のある人が感染すると重症になりやすく、二次的におこる肺炎などで死亡することがあります。乳幼児は中耳炎や熱性けいれんなどの合併症をおこすこともあります。また、重症になるインフルエ



ンザ脳症は1~5歳でリスクが高いと考えられています。これらの方は、かかりつけの先生とよく相談しワクチンを受けることをおすすめします。また周囲と一緒に生活する家族や介護者、保育者などがワクチンを受けることは、感染のリスクを減らすことになり効果的です。(ワクチンの接種は、高齢者がインフルエンザにかかった場合、約80%の死亡を阻止する効果があったと報告されています。)

現在まで使用されているワクチンは、新型インフルエンザを予防する効果はありません。新型インフルエンザワクチンは、生産の状況により使用が始まる予定です。

Q4 鳥インフルエンザや新型インフルエンザが騒がれますがどう関係があるのですか?

鳥インフルエンザは通常ヒトに感染しない性質のウイルスですが、近年、高病原性鳥インフルエンザを発症し重症または死亡したヒトの報告(海外)が増えていいます。原因は、感染した鳥に直接接触したため(鶏肉や卵を食べることは感染しない)といわれています。鳥インフルエンザウイルスが変異をおこし、ヒトからヒトに感染する能力をもつようになるとこれがヒトの新型インフルエンザウイルスの誕生です。もうひとつは、ブタが関係しています。ブタは鳥のインフルエンザとヒトのインフルエンザに感染する性質があり、ブタに両ウイルスが同時に感染し、それぞれが混ざってあいのこができる(ウイルスが変異すること)ヒトに感染する能力をもつ新型インフルエンザウイルスになってしまふのです。新型のウイルスは、地球上の大半の人が抵抗

(裏面へ続く)

力(免疫または抗体)をもたないため、感染すると急速に世界中に拡大すると予想されます。このもこれまでにも、新型インフルエンザの大流行という歴史が繰り返されたのです。1918年にスペインかぜ、1957年にアジアかぜ、1968年に香港かぜ、1977年にソ連かぜ。これらは世界規模で流行し多くの命を奪いました。これらのウイルスの型はそれぞれ違っており当時の新型だったのです。その後これらはくり返し人に感染し続け、人類は抵抗力(抗体)を獲得し、現在の季節性インフルエンザになっているのです。

Q5 インフルエンザウイルスは、流行していないときはどこにいるのでしょうか?

ヒト型の季節性インフルエンザウイルスは、日本では冬季に流行しますが、他の地域では、気候により通年性であったり、日本より早くに、または遅くに流行したりと世界のどこかにいつも存在しています。飛行機の移動や物流が盛んな昨今、ウイルスは容易に海を渡り日本にきたウイルスは、季節を問わず増殖してヒトからヒトへと感染する可能性があります。鳥型のインフルエンザウイルスの生活についてもお話ししましょう。通常は、北方圏の水や氷に潜んでいることがわかっており、そこに来る渡り鳥(カモなどの水鳥)がその水を飲むとウイルスはカモの腸の中に入り、腸の中で増え、増殖し、カモの卵の中を渡ります。中国大陸・シベリア・ヨーロッパなどへ渡り行ったり来たりし、ウイルスはそのカモの糞に入っておりそこに散らばります。そこから他の鳥類に感染したり、家畜のブタに感染するの

です。渡り鳥たちは、感染しても症状がなく昔からウイルスと共存しているのです。しかし、ウイルスが変異するとその病原性が強くなることがあり、それが高病原性鳥インフルエンザウイルスです。家禽のニワトリなどに流行し大量に死亡するため騒がれています。これがヒトへ感染する能力を持つようになると多くの死者をだすといわれているのです。インフルエンザウイルスはこうして常に新たな変化をおこしているのです。

「花壇の花を植え替えました」

企画課より 庶務班長 伊藤 隆夫

梅雨に入って間もない6月12日(金)、この日は臨時清掃作業として、正面玄関前とバス停の花壇の花の植え替えを行いました。前日、調理師長が週休日でお休みだったにもかかわらず、自宅から耕運機2台を軽トラに積み込んで颯爽と病院に乗りつけ、花壇を畝ついでいたので、当日の作業はスムーズにはかどり、本当に助かりました。

この日は、事前に市役所から無料配布してもらったサルビア80株とマリーゴールド35株の他に、450株の花を購入し、午後から作業を開始しました。

作業部隊は毎度おなじみの企画課職員でしたが、西5病棟の看護師さん1名も応援に駆けつけてくれました。

まず、等間隔に目印を付けた長いビニール紐をたよりに、花壇に花を植える位置を決めて小さな穴を掘り、その穴に肥料を入れていき、この列は何色の花を植えようか、などとレイアウトを考えながら、色とり



「巣立ち間近」

当院玄関に作られたツバメの巣で、6匹のヒナが元気に育ちました。写真を撮った翌日には、全員無事に巣立ちました。また、帰ってきて欲しいですね。

(6月13日撮影)



どりの花の苗を順序よく植えていきました。最後に大量の水を撒いて作業終了、ほっと一息と思つたのもつかの間、このところの雨で花壇の周りの雑草が生い茂っていたので、草刈り機で草刈りを行いました。また、呼吸器科外来の前の中庭も雑草が伸び放題のジャングル状態となつていたので、併せて草刈りを行うとともに、西2病棟分婉室前の廊下の窓ガラスの外側にいくつもの蜘蛛の巣があつたので、これもきれいに取り除きました。まさしく「縁の下の力持ち」これからも地道な作業は続きます。

今月の一品料理

【れんこんピザ】

栄養管理室

材料(1枚分)

- ピザ生地 1枚(約150g)
- ピザ用ソース 大きさ4杯
- れんこん 40g
- 玉ねぎ 1/2個(約100g)
- マッシュルーム 5~6個(約40g)
- ピーマン 小1個(約30g)
- 赤ピーマン(又はパプリカ) 30g
- ドライサラミ 40g
- ピザ用チーズ 80g
- バジル 適量
- 【エネルギー(1/6カット) 160キロカロリー】

作り方

れんこんは薄くスライスしたら酢水に10分程度浸し、その後一分程度さっとボイルする。

玉ねぎ、マッシュルームは薄くスライスする

ピーマン、赤ピーマン(又はパプリカ)は薄い輪切りか繊維切りにする。ドライサラミは、薄く輪切りにする。

ピザ生地にピザ用ソースをまんべんなくぬる。の上にカットした具材をのせる。(ピーマン、赤ピーマンは上の方にのせると色合いがよくなります。)の上にピザ用チーズをまんべんなくのせ、最後にバジルをかざす。220度に余熱したオーブンで約10分焼く。



れんこんの旬は十一月〜三月ですが、七月下旬頃からは早堀りのれんこんが新物として出回ります。「新ばす」と呼ばれ、細く色白で柔らかく歯ざわりがよいのが特徴です。れんこんは穴があいているので「見通しがきく」というところから、縁起物とされています。また、ビタミンCが豊富で、他の野菜に比べ加熱した時の損失が少ない特徴があります。食物繊維も多く、便秘の予防・改善にも効果が期待されます。ご存じのとおり、茨城県はれんこんの生産が日本一です。特に土浦産は良質とされています。地元の食材を使った、手軽でちょっと変わったレシピを是非お試しください。

この料理は、当院の七月十六日昼食の特別メニューでお出します

予定です。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

7月集団指導のご案内

減塩教室(第3木曜日)
午後2時から 第4会議室

16日
みそ汁の塩分濃度つてどれくらい? 管理栄養士

糖尿病教室 (第1〜第4火曜日)
午後3時から 第4会議室

7日
長く続ける食事療法のコツ 管理栄養士

14日
糖尿病性網膜症について 眼科医師

21日
運動療法について 理学療法士

28日
減らせ血糖 減らす歯数 歯科口腔外科医師

公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター 講堂
日時/7月3日 14時

「胆石について」

外科医長 松井芳夫

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。