

健康アドバイス



インフルエンザかな？ と思ったら

今年も年の瀬12月になりました。もうすぐ本格的な冬の到来です。冬といえば、インフルエンザのシーズン。予防接種はもうお済みですか。今回の「健康アドバイス」はインフルエンザがテーマです。

(1) インフルエンザと普通のかぜは症状で区別しましょう

インフルエンザと普通のかぜを区別する手がかりが表1です。インフルエンザの一番の特徴は、急な発病です。何だか背中がぞくぞくすると思ったら、あっという間に38℃から40℃の高い熱が出ます。全身倦怠感が強く、だるくて立ってられません。強烈なさむけや筋肉、関節の痛み、ひどい頭痛もよくみられる症状です。つらい症状のわりには、鼻水、のどの痛み、せき、たんはむしろ後になって現れます。

それに対して普通のかぜはゆるやかに発病し、あまり高い熱は出ません。症状はさまざまですが激しくなく、重病感はさほどありません。

万一、インフルエンザが疑われたら、ぜひ表1で実際の症状と照らしあわせてみましょう。特に高齢者や小さな子どもでは、インフルエンザにかかると肺炎を合併して重症化しやすいので要注意です。

(2) できるだけ早く医療機関を受診しましょう

インフルエンザかなと思ったら、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。鼻やのどを綿棒でぬぐって行うインフルエンザ迅速検査が陽性ならば、ほぼ間違いなし。ただし陰性であってもインフルエンザでないとは限りません。その場合は診察医の総合的な判断に委ねます。

(3) インフルエンザの治療薬

抗インフルエンザウイルス薬には吸入薬、内服薬、点滴注射薬があります。病状や年齢に応じた治療薬を、発病後できるだけ早い時期に始めることが重要です。遅くとも48時間以内の開始が望まれます。

表1	インフルエンザ	普通のかぜ
発病	急激	通常ゆるやか
発熱	突然38~40℃	なし/37℃台
全身倦怠感	ものすごくだるい	少しだるい
さむけ	強いことが多い	多くは軽度
筋肉関節痛	強いことが多い	なし/軽度
頭痛	強いことが多い	強弱さまざま
鼻やのどの症状	全身症状の後に(せき、たん、時に呼吸困難)	先行(くしゃみ、せき、鼻水)
重病感	あり(肺炎合併等)	なし(合併症・少)



大平 徹郎

呼吸器センター内科

〒025-12605-13171
新潟市西区真砂1-14-11

国立病院機構
西新潟中央病院