



発行：そらいろこどもクリニック

今年も残すところわずかとなりました。今回はCOVID-19流行下のインフルエンザの注意点についてお話です。

インフルエンザ

主な症状

1～3日の潜伏期の後、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が突然現れます。下痢や嘔吐などの消化器症状やのどの痛み・鼻汁・咳などの呼吸器症状を伴うことが多いです。時に、熱性けいれんや高熱に伴う熱せん妄、異常行動もあり注意が必要です。

COVID-19と症状は類似しています。

診断方法

綿棒で鼻汁をとってインフルエンザウイルスがいるかどうか調べます。10分程度で結果が出ますが、発症直後に検査した場合などはウイルスの量が少ないため、感染していても陰性になることがあります。

例年発症後12～24時間経過してからの受診をお勧めし、検査していましたが、飛沫を浴びる検査は極力しない（成人では検査なしで処方をする）方針から、流行期に入りましたら、今年は24時間以降に1回のみ検査をします。

また、インフルエンザが陰性でもCOVID-19が陰性とは限らないので、検査は完全防護で行います。

登校・登園について



出席停止期間は、**「発症した後5日間を経過し、かつ解熱後2日間（幼児は3日間）を経過するまで」**とされています。インフルエンザ陽性の診断を受けた方には説明用紙をお渡ししていますので参照ください。幼稚園・保育園など登園許可証が必要な場合は用紙を持ってきていただければ記入しますので、通っている園に確認してください。

感染予防

インフルエンザを発症する前日から発症後3～7日程度は感染力があると言われています。インフルエンザ患者の咳・くしゃみなどとともウイルスが小さな飛沫（しぶき）となって空気中に飛び散りつづります。（飛沫はおよそ2m飛ぶと言われています。）

うつらないためには、人混みを避け、外出時にはマスクを着用し、帰ってきたらうがい・手洗いをしましょう。栄養と休息を十分にとり、室内の加温と換気も大切です。



インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンは、インフルエンザウイルスの感染やインフルエンザの発症そのものを完全に防ぐことはできません。重症化や合併症の発生を予防する効果は証明されており、重症化予防を主目的とするワクチンです。

副反応は主に「局所の発赤、腫れ、痛みなど」です。全身反応として、発熱、悪寒、疼痛、倦怠感、嘔吐・嘔気、下痢、食欲減退、関節痛、筋肉痛などがありますが、通常2～3日中に消失します。

ワクチンには4つの型が含まれていますので、罹った後でもワクチン接種は有効と言われています。



治療薬

内服

- ・タミフル（10代にも処方でき、5日間飲みます。）
- ・ソフルーザ（錠剤で10kg以上に処方。1回の内服で治療終了。）
- ・麻黄湯（漢方薬）

吸入

- ・イナビル→1回吸入で終了
10歳未満は1回2吸入
10歳以上は1回4吸入



失敗しても再処方
はできません。

院内で吸入の機械を使用して行うイナビル吸入もありますが、1回10分以上かかり、院内滞在時間が長くなってしまい、吸入器での接触を避けるため、今シーズンは積極的には行いません。

- ・リレンザ→1日2回吸入 5日間
年齢を問わず吸入量は同一



点滴

- ・ラピアクター→1回（これも院内滞在時間が長くなってしまいます。そのため、今シーズンは積極的には行いません。）

・治療方法は**診断後に医師と相談して決定します。**

・薬を使用開始後に他の種類の抗インフルエンザ薬に切り替えることは保険の関係上認められていません。

・解熱剤はアトアミン（アルピ）や加ナールを使用しましょう。

発症後48時間以上経過してしまうと、ウイルスの増殖により薬の効果は十分に得られないと言われておりますので、発症後24～48時間以内に受診し、治療を受けましょう。

自然経過では、1週間程度症状が持続します。
効かを受けた健康な方は、薬を使用しないという選択肢もあります。

今月の絵本



サンタからきたてがみ たんのゆきこ さく
垂石真子 え

雪でぬれてしまった手紙はだれにきた手紙だったのかな？
森の仲間たちと一緒に考えてみてね！！



クリニックの本棚にあるよ



おしらせ

インフルエンザワクチン接種が終了いたします。今年は多くの患者さまにお問い合わせをいただきました。在庫不足やシステムの不具合などでご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。今年はまだ、インフルエンザが流行しているといった情報が出ていませんが、引き続き感染予防対策をよろしくお願いたします。

年末年始は12/29～1/3まで休診です。

今年1年ありがとうございました。また来年もよろしくお願いいたします。

