

ありまつ



2015.01

No.20

冬の感染症

～インフルエンザとノロウイルス～

院長	前川 正知
臨床検査技師長	荒井 尚子
臨床検査技師	東谷 由香里

(1)インフルエンザ

インフルエンザは毎年11月下旬から翌年の3月頃までの冬季に流行を繰り返し、国民の健康に大きな影響を与えている感染症の1つです。

◆特徴と症状

インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界各地で流行がみられています。主な感染経路は咳やくしゃみ、会話などから発生する飛沫による感染ですが、飛沫の付着物から手指を介した接触感染もあります。ウイルスが体内に入ってから通常1～3日間、長い場合約1週間の潜伏期間後に発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが出現し、鼻水、咳などがこれに続きます。特に発症後の最初の3日間は感染力が最も強いと考えられています。

◆診断と治療

綿棒で鼻腔粘膜をこすった検体を用いた、約15分で結果のわかる迅速検査によって診断されます。治療は抗インフルエンザ薬として、内服薬のタミフル、吸入薬のリレンザとイナビル、注射薬のラピアクタが症状や患者様の状態などにより選択されます。

◆予防

基本的には流行期に人ごみを避けること、それが避けられないときはマスクを着用すること、外出後のうがいや手洗いを励行することなどが挙げられます。ワクチンは感染や発症そのものを完全に予防できませんが、発症をある程度抑える効果と重症化や合併症を予防する効果は証明されているので流行前にワクチン接種を行うことが推奨されます。

◆学校保健安全法における取り扱い

インフルエンザ(鳥インフルエンザ、新型インフルエンザを除く)は第2種の感染症に定められており、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあたっては3日)を経過するまでは出席停止とする。ただし、病状により学校医その他の医師が感染の恐れがないと認めたときは、この限りではない。」とされています。

平成26年12月の厚生労働省の「インフルエンザ総合対策の推進について」の中で県民への周知いただきたい事項として下記の5項目が挙げられています。

- 流行前にワクチン接種を行うこと
- 外出後の手洗い、うがいの励行
- 他の人への感染拡大を防止するため咳・くしゃみが出たらマスクを着用し、マスクを持っていない場合はティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけるなど、咳エチケットを実施すること
- 流行時期はできるだけ人ごみを避けること
- 栄養と休養を十分にとること



(2)ノロウイルス

特徴は？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。

非常に感染力が強く、わずかな量（10～100個）が体内に入っても感染します。ノロウイルスは糞便や嘔吐物に多量に含まれているため、糞便や嘔吐物の処理には十分な注意が必要です。下痢・嘔吐が治癒した後でも通常1週間から10日間、長い場合は1か月もウイルスを排泄している場合があるため手洗いはとても重要です。症状がなくなった後でも手洗いなどの衛生管理に十分気を付ける必要があります。

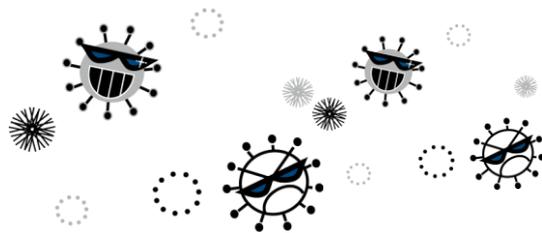
感染原因は？

ノロウイルスに汚染された食品、特に二枚貝の摂取、汚染された調理器具や感染した調理者の手指を介した感染、感染者の便・嘔吐物や感染者の触れた手すりやドアノブからの感染などが挙げられます。

症状は？

ウイルスが体内に入ってから24～48時間で激しい嘔吐や下痢、腹痛が発生し、時に発熱、頭痛、筋肉痛を伴いますが、高熱にはならないことが多いようです。下痢は一日数回からひどいときには10回以上の時もあります。症状は1～3日続きます。

インフルエンザウイルスやノロウイルスの感染を防ぐためには飛沫感染対策としての咳エチケットと接触感染対策としての手洗いの励行などの手指衛生が必須です。以上の項目をよく理解し、インフルエンザやノロウイルスの流行時期を乗り切りましょう。



治療法について

特効薬はありません。抗生物質は効き目がなく、対症療法が一般的です。症状の持続する期間は脱水にならないように水分の補給をすることが大切です。

予防について

ノロウイルスにはワクチンがありません。感染予防のために重要なことは手洗いです。外出から帰った時・トイレの後・調理の前後・手が汚れたと思った時・汚物処理後・赤ちゃんのお世話前やおむつ交換後には必ず流水と石鹼による手洗いを行いましょう。アルコールはあまり効果がありません。次亜塩素酸（漂白剤）は効果があります。

検査について

便を用いた迅速検査が用いられ15分程度で結果が分かります。ただし、保険適応が一部の方のみとなっているので、詳しくは病院にお問い合わせください。

～リンパ浮腫の 理学療法～

リハビリテーションセンター
理学療法士 武田 優花

血液中の体液が血管外に異常に増加・貯留し四肢や顔が腫れる状態を浮腫と言います。浮腫には様々な要因がありますが、その中でもリンパ系に何らかの障害が発生し起きる浮腫のことをリンパ浮腫と言います。リンパ系とは全身に張り巡らされたリンパ管のネットワークのことで、病原菌や毒素を撃退する、身体の老廃物を運搬する、栄養分を運ぶなどの働きがあります。

■リンパ浮腫の発症要因としては大きく二つに分かれます。

- (1) リンパ管やリンパ節などの発達障害による先天性や特発性のもの。
- (2) リンパ管炎やリンパ節郭清を伴う外科の術後、外傷後などに発生する二次性のものです。

■症状は？

皮膚に皺が寄らなくなる、四肢の腫脹、浮腫周囲がだるくなるといったことがあります。進行すると関節の動きが悪くなったり、蜂窩織炎(皮膚の下の広範囲な炎症)を起こすこともあり、日常生活に支障をきたす要因ともなります。

リンパ浮腫の治療法としては以下のことを徹底して行うことが必要です。

スキンケア

リンパ浮腫の予防と悪化を防ぎ、リンパ系の負担軽減を目的としています。皮膚のこまめな手入れ、長時間の立ち仕事を避ける、浮腫周囲の締め付けをさけることなどが挙げられます。

リンパドレナージ

リンパ系の輸送能力の改善を目的とするマッサージです。手足の末梢から身体の中心に向かって皮膚にゆっくりとやわらかい圧迫を加えます。強すぎる圧迫はリンパ系を破壊してしまうこともあり注意が必要です。また、深部のリンパドレナージとしては腹式呼吸も有効です。

圧迫療法

浮腫に対して医療用の弾性包帯や弾性ストッキングで腫脹を抑制する方法です。治療開始時には浮腫の状態に合わせて弾性包帯を24時間巻き、維持期には個人に合わせて採寸された弾性ストッキングを日中着用します。

圧迫下の運動療法

関節の動きが悪くなるのを予防したり、筋肉の収縮作用によりリンパ管の流れを良くすることが目的です。ウォームアップ⇒上肢や下肢の運動⇒ゆっくりとしたストレッチの流れで行うことが望ましいです。上肢の運動としては肩をまわしたり、手首や肘の曲げ伸ばし、下肢の運動としては踵の上げ下ろしや股関節や膝の曲げ伸ばしが有効とされています。

お薬の中には、かみ砕いたり、つぶして飲んではいけないものがあるのをご存知ですか？

薬剤部
薬局長 中曽根 規子

錠剤は色や形、大きさが違うのは見てわかると思います。

見てわかる違いの他に、見てもわからないけれど大きな違いのある錠剤がたくさんあります。

口腔内崩壊錠

文字のとおり、口の中で崩壊する薬です。

薬の名前の後に D や OD とついて

いる薬がそれにあたります。
例) ランソプラゾール OD 錠、ボグリボース OD 錠、プレタール OD 錠、アムロジピン OD 錠など

徐放錠

薬を飲んだら少しずつ溶けるように設計されている薬です。

薬の名前の後に R や SR がついている薬がそれにあたります。

例) ベザフィブラート SR 錠、ヘルベッサー R カプセル、デパケン R 錠、スローケー錠(名前に R はついていませんが、徐放製剤です)など

腸溶錠

胃で溶けずに腸で溶けるように設計されている薬です。

胃で溶けると胃を荒らしてしまう薬や胃酸で効果が減弱してしまう薬があります。

例) バイアスピリン錠、オメプラゾール錠など



口腔内崩壊錠は大きくても口の中で溶けてくれるので、飲むときに不都合は無いと思います。

腸溶剤のオメプラゾール錠やバイアスピリン錠は小型の錠剤なので飲みにくいということはないと思います。

一番の問題は徐放錠です。薬が少しずつ溶けるように設計されているのには理由があり、急激に血中濃度が上がると危険なカリウム製剤や、長い時間効果を示すことを期待している薬は、噛み砕いて服用してはいけません。

大きくて飲み辛い場合はご相談いただき、自己判断で錠剤をつぶしたりしないようご注意ください。

診療科目

- 内科
 - ・循環器内科
 - ・呼吸器内科
 - ・消化器内科
 - ・内視鏡内科
 - ・肝臓内科
 - ・腎臓内科
 - ・人工透析内科
 - ・内分泌内科
 - ・糖尿病代謝内科
 - ・漢方内科

- 外科
 - ・消化器外科
 - ・内視鏡外科
 - ・乳腺外科
 - ・肛門外科
 - ・内分泌外科
 - ・心臓血管外科
 - ・呼吸器外科
 - ・麻酔科

- 整形外科
 - ・リウマチ科
 - 皮膚科
 - 泌尿器科
 - 脳神経外科
 - 婦人科
 - 放射線科
 - リハビリテーション科
 - 人間ドック
 - 各種検診
 - 協会けんぽ健診

診療時間

- 平日 AM 8:30 ~ PM 7:00
- 水曜日 AM 8:30 ~ PM 1:00
- 土曜日 AM 8:30 ~ PM 3:00
- 日・祝休診

*ただし、かかりつけの方および緊急時は随時診療いたします。