

知って得する **健康** ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識 検索



令和5年
10月のテーマは…

冬に備える！ 肺炎や インフルエンザについて

講師 救命救急科 樋口 大

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスによる感染症は一般的な風邪に比べて症状が重いことが多いといわれています。潜伏期間は1-4日（平均2日）、発症2日前から発症7日後まで感染力があり、特に発症2-3日目が感染力が高くなります。高齢者は熱が出なかつたり、意識が悪くなつたりすることがあります。一方、小児では下痢や吐き気の頻度が高く、胃腸炎と勘違いしてしまうことがあります。

インフルエンザ	一般的な風邪
高熱	熱
のどの痛み	のどの痛み
せき	せき
だるさ	鼻水
頭痛	
筋肉痛・関節痛	

「2次性細菌性肺炎」に注意！

インフルエンザの合併症には「肺炎」と「脳症」がありますが、最も頻度が高い合併症は「2次性細菌性肺炎」です。これはインフルエンザで傷んだ肺にさらに別の細菌が感染したことにより起こる肺炎です。インフルエンザの治療だけでは改善せず、入院や死亡の原因になります。インフルエンザから「2次性細菌性肺炎」になる割合は、全体の1-2%、65歳以上では2.5%、健康な成人で0.5%となります。下記のような症状の場合、2次性細菌性肺炎の可能性があるので医療機関を受診しましょう。



2次性細菌性肺炎を疑うのは

- 1 一度改善後に再度症状が悪化
- 2 3-5日目で症状が改善しない
- 3 痰が茶色に汚くなってきた

【ポイント】

- ①症状改善した後に、再度症状が出てきて悪化した
- ②3-5日経っても高熱が続く
- ③痰の色が黄色から茶色っぽく変化した、乾いたような咳から痰が絡んだ咳に変化した

合併症のリスクが高い6グループ

- 65歳以上
- 5歳未満
- 妊婦・産後2週間以内
- 慢性疾患
- 免疫を抑える薬
- 施設入所者

合併症のリスクが高い方は要注意です。また、妊婦や産後2週間以内の方は重症化しやすいため注意が必要です。

〈慢性疾患〉とは…

肺（喘息、肺気腫）・心臓・腎臓・肝臓に病気がある方、血液の病気、がんや糖尿病の方、肥満（BMI≥40）の方

薬のはなし

「抗ウイルス薬」は発症から48時間以内が望ましいとされており、5日目以降は効果がないといわれています。この「抗ウイルス薬」の効果は、●解熱までが約1日短縮できる、●入院が減るかも、●肺炎が減少するかも、という程度で、必ずしも投薬が必要というわけではありません。ウイルスは自分の免疫力でやっつけることができるので、ワクチン接種した方や免疫力がある方は「抗ウイルス薬」を処方せず、解熱剤（カロナール等）のみで対応することもあります。先ほどのリスクが高い方には「抗ウイルス薬」の使用を積極的に検討します。また、妊婦や入院が必要なほど重症化する方は発症から48時間を超えていても「抗ウイルス薬」を投薬をすることがあります。

予防について

手洗い、うがい、マスクの着用に加え、ワクチン接種が大切です。ワクチンの免疫効果は5-6か月あり、インフルエンザ発症を減らす（40-60%）、死亡を減らす（82%：日本の高齢者）、肺炎を減らす、入院を減らす効果があります。特に小児への集団接種が重要とされており、小児の重症化・死亡例を減らすこと、家族内のインフルエンザ発症を減らすことで社会全体のインフルエンザ発症・死亡を減らすことができます。

ワクチン接種が推奨される人



- 1.重症化のリスクが高い人
- 2.重症化のリスクが高い人の家族
- 3.介護者
- 4.医療従事者

ワクチンの効果



- ✓ 免疫効果は5か月
- ✓ インフルエンザ発症を減らす（40-60%）
- ✓ 死亡を減らす（82%：日本の高齢者）
- ✓ 肺炎を減らす
- ✓ 入院を減らす

肺炎球菌感染症とは？

肺炎の原因菌として最も多く、重症の肺炎を引き起こすことがあります。

定期予防接種は重症化の回避に有効です。

65歳になると予防接種の通知が届き、投与後、5年以上あけて再接種できます。出雲市では最初の1回のみ助成が受けられます。

子どもは生後2か月から予防接種をしているため、肺炎球菌に感染しても風邪症状のみで治ることが多いのですが、予防接種をしていない高齢者に感染し重症化してしまうことがあります。任意接種だからと接種を迷われるかもしれませんが、肺炎のリスクの高い方や、子供と同居している場合、5年ごとに予防接種を受けることを推奨します。

肺炎球菌 ワクチン接種が 推奨される方

65歳以上

心臓の病気

肺の病気（喘息、肺気腫など）

糖尿病

腎臓の病気

脾臓摘出を受けた方

まとめ

コロナウイルス感染症への感染予防で、インフルエンザは減少していましたが、元の生活に戻りつつある中、今後増加が見込まれます。今年はずでにインフルエンザが流行しつつあります。手洗い、うがい、マスクといった感染予防に加え、インフルエンザや肺炎球菌のワクチン接種をご検討ください。