

## 12月号のハイライト

- 1 風邪とインフルエンザ
- 2 今月の当院のホームページから  
- 血圧やや高め -
- 3 医師の本音

管理栄養士による個別栄養指導を行っています。

著作・発行 上久保啓太

上久保内科クリニック  
 岐阜市長良小松町2丁目10番地  
 電話(休日・夜間とも)296-1360  
 通院中の方には携帯電話 転送電話で  
 24時間対応します  
 ホームページ [www.nagara.com](http://www.nagara.com)

## 風邪とインフルエンザ

今年も、いよいよ寒い冬がやって来ます。この時期、心配になるのが、かぜやインフルエンザですね。かぜは正式には「かぜ症候群」といって、ウイルスなどの病原体が鼻やのどに感染して引き起こす、くしゃみ、鼻水、鼻詰まり、のどの痛みなどをおこす病気です。このかぜの原因となる病原体は100種類くらいが知られていますが、その中でも、最も重症のものがインフルエンザです。インフルエンザは流行力が強いので、流行性感冒(流感)と呼ばれたこともあります。



### 普通のかぜ

「普通感冒」とも呼ばれる病気ですが、原因の90%以上がウイルスで、ライノウイルス、アデノウイルスなどが原因となります。鼻水、のどの痛み、咳などの症状が出ますが、熱が出ることは少なく、出てもせいぜい37.5度程度までです。一般に、「鼻かぜ」、「のどかぜ」などと呼ばれるものです。

かぜをひいた人が自分の鼻をいじるとその手にウイルスが附着し、その手でさわったところにウイルスが付き、それを別の人がさわって感染します(接触感染)。したがって、ふつうのかぜをもらわないようにするには手洗いが大切です。

### インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスがのどや鼻に感染して起きる病気です。突然の高熱(39程度)、筋肉痛、関節痛、頭痛などで発症し、その後、鼻水や咳などが出るようになります。インフルエンザウイルスは低温、低湿度の環境で元気になる性質を持っていますので、冬場に流行するのです。このウイルスは咳やくしゃみで空気中にばらまかれ、それを吸うことで感染します(空気感染)。このため、人の集まるところで爆発的に広がって流行します。

室内のウイルスを減らすためには、加湿や換気が大切です。のどに付いたウイルスは20分程度で、のどの細胞の中に入ってしまうので、一日数回のがいで、のどのウイルスを洗い流したり、殺したりすることは困難です。ただ、うがいをすることで、のどに潤いを与え、また、余計な細菌の感染を防ぐことができます。また、マスクもかぜ、インフルエンザの予防目的では、欧米では全くといっていいほど使用されておらず、感染を直接予防することはできません。ただ、インフルエンザに罹患した人がマスクを着ければ、咳やくしゃみでウイルスを撒き散らす範囲を少しせよめることはできると考えられます。

インフルエンザの予防にはワクチンの予防接種がきわめて有効です。予防接種により、健康な成人ではインフルエンザの発病を70~90%防ぐことができます。また、65歳以上の方では、発病自体を予防する効力は少し弱まりますが、インフルエン

ザの予防目的では、欧米では全くといっていいほど使用されておらず、感染を直接予防することはできません。ただ、インフルエンザに罹患した人がマスクを着ければ、咳やくしゃみでウイルスを撒き散らす範囲を少しせよめることはできると考えられます。

インフルエンザの予防にはワクチンの予防接種がきわめて有効です。予防接種により、健康な成人ではインフルエンザの発病を70~90%防ぐことができます。また、65歳以上の方では、発病自体を予防する効力は少し弱まりますが、インフルエン

ザによる死亡を8割程度防ぐことができます。なお、最近流行するインフルエンザウイルスはA香港型、Aソ連型、B型の3種類です。ワクチンにはこれらの3種類がすべて含まれています。また、それぞれのウイルスには細かな細分類がありますが、毎年、WHO(世界保健機構)が知恵を絞って、どの細分類の型をワクチンに使用するかを決めています。そのため、高い有効率が維持されているのです。

## かぜやインフルエンザの治療

ふつうのかぜと思われる症状が出たら、なるべく安静にして様子を見ていれば、普通2~3日で回復してきます。この間、水分も十分に補給しましょう。お年よりや乳幼児、糖尿病、肺病、心臓病、腎臓病などの方は、普通のかぜでも重症化して肺炎などになることもあり、また、お年寄りでは普通のかぜか、その他の病気かの区別が難しいことが多いので、普通のかぜと思っても、早めに医療機関を受診してください。また、3~4日以上かぜが長引く人、後から熱が高くなってくる人では、ウイルス以外に、細菌の感染も合併し、扁桃炎、副鼻腔炎、気管支炎、肺炎などになっている可能性が考えられますので、医療機関を受診してください。ふつうのかぜには抗生物質は効きませんが、細菌感染を合併した場合には抗生物質が大変有効です。

冬場に急に発熱したら、当日、または、翌日に医療機関を受診してください。冬の急な発熱では、インフルエンザが疑われますが、現在では、インフルエンザか、その他の病気かをその場で診断できる検査試薬が利用できます。検査の結果(10分程度で結果が出ます)、インフルエンザと診断されたら、インフルエンザの特効薬が利用できます。特に、平成13年からやっとわが国でも処方できるようになった薬(飲み薬や吸入薬)は、A型、B型いずれのインフルエンザウイルスにも有効で、インフルエンザによる発熱を改善させたり、肺炎などの重症化を防いだりする効果があります。ただ、この薬は発病してから48時間以内に治療を開始しないと効果がありませんので、早めの受診が必要です。

## 胃腸かぜ

俗に「胃腸かぜ」と呼ばれるウイルス性の急性胃腸炎も毎年年末に流行します。エンテロウイルスや小児ではロタウイルスなどが原因となります。発熱、全身のだるさのほか、吐き気や下痢が出現します。乳幼児や高齢者では脱水状態になりやすいので、点滴治療が必要になる場合が少なくありません。

## 細菌性咽頭炎、細菌性扁桃炎

鼻の症状がなく、のどの痛みと発熱で発症する場合、これらの病気の可能性も考えられます。細菌が原因となっていますが、このうちでも、溶血性連鎖球菌(溶連菌)によるものは、腎臓や心臓に後遺症が出ることもあり、注意が必要です。溶連菌感染も5分程度で診断ができる試薬があります。溶連菌の場合には、早期にペニシリン系の抗生物質で治療する必要があります。



今月の当院のホームページから

<http://www.nagara.com>

## 「血圧やや高め」の心配

現在では、医療機関で測定した血圧値は、120/80未満が理想的、130/85未満が正常、130~139/85~89が正常高値、140/90以上が高血圧とされています。このたび、高血圧の範囲に入らなくても、血圧が高ければ高いほど、心筋梗塞や狭心症になりやすいという結果が報告されました。米国のマサチューセッツ州の住民約7000人を10年間追跡調査した結果です。たとえば、正常高値血圧の場合、理想的な血圧の人と比較すると、男性では1.6倍、女性では2.5倍心臓病の発症率が高くなることが分かりました。

このように、今回の研究でも、血圧は低ければ低いほど心臓病になりやすくなることが分かりました。ただ、血圧が130~139/85~89の方に薬物を飲んでいただくことで、心臓病の発病やそれによる死亡を防ぐことができるか

どうかについては、今後の研究結果を待たなくてはなりません。(New England Journal of Medicine 2001/11/1)



## 医師の本音

特集記事にも書きましたが、抗生物質はうまく使うと特効薬となりますが、不必要な場合に使用すると、無効であるばかりか、困ったことも引き起こします。抗生物質はあらゆる薬の中でも、特に副作用が多い薬です。ペニシリン系や類似のセフェム系の抗生物質に対するアレルギーの方も少なくありません。また、抗生物質には、他の薬との飲み合わせの問題がある場合も少なくありません。さらに、抗生物質を長く服用すると、腸内に共生している、人体の役に立つ細菌を殺してしまい、下痢などの副作用が出ることもあります。また、不必要に投与すると、投与した抗生物質が効かない菌(耐性菌)を増殖させたりします。これらの問題をなるべく防ぐように、肺炎などでは抗生物質を使用して治療する際のガイドラインが作成されています。

わが国は、先進7カ国(G7)の中では国民医療費が最低で、医療後進国ですが、抗生物質などの薬剤に使用される医療費の割合は他の先進国より多くなっています。わが国では薬価が高いこともこの原因の一つですが、抗生物質などが不必要に投与されていることも原因となっています。病状や検査結果から、原因が細菌感染であることが明らかな場合以外には、発熱している患者さんに抗生物質を投与するかどうか、毎回悩んでいるのが現状です。「もし、この患者さんが自分であったらどうするか」ということが最大の判断材料になっている場合も少なくありません。(なお、国民医療費がわが国とほぼ同じである英国では、医療のレベルアップのため、医療に関する国の予算が増額されつつあります)