

インフルエンザが猛威もやや減少 ～予防と治療～

今シーズンのインフルエンザは例年より早く、大阪では 9 月下旬に流行期入りし急速に拡大し 11 月下旬に警報レベルとなりました。12 月 14 日までの 1 週間は 25.25 人(前週 27.08 人)と3週連続でやや減少しました。大阪府内では、北河内 37.08、中河内 35.76、南河内 33.91、大阪市北部 25.80 が多く、年齢別では 10 歳～14 歳までが 21%を占めていました。

早い時期から流行した原因は新たな変異株「サブクレード K」の発生のためで、厚生労働省によると今年 9 月以降に国内で採取・解析されたA型H3N2ウイルスの約 96%がこのタイプということです。症状や重症度は従来の季節性インフルエンザと同程度と見られています。今後 A 型が落ち着いても続いて B 型が流行すること多いので春までは要注意です。手洗いやアルコール消毒をこまめに行い、マスクを着用し人混みを避けるとともに、空気が乾燥していますので加湿を心がけてください。図に示すように、湿度 50%以上にするとウイルスの生存率が大幅に下がります。

新型コロナウイルス感染症の定点あたり報告数は、12 月 14 日までの 1 週間で、全国が 1.21 人(前週 1.26 人)、大阪 0.55 人(同 0.67 人)と減少が続いていますが、例年は 12 月から増加するので要注意です。

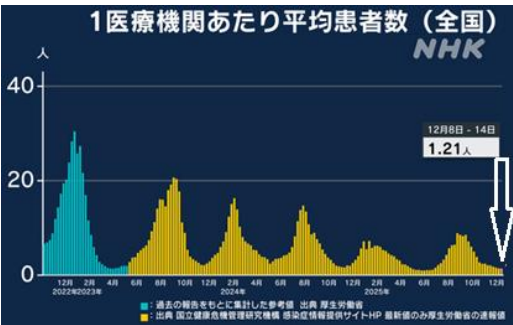
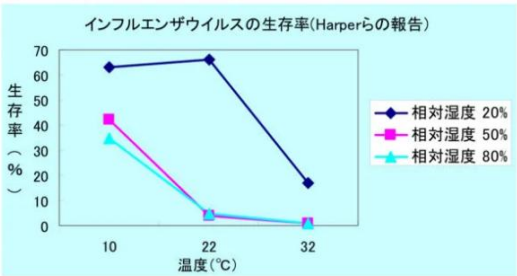
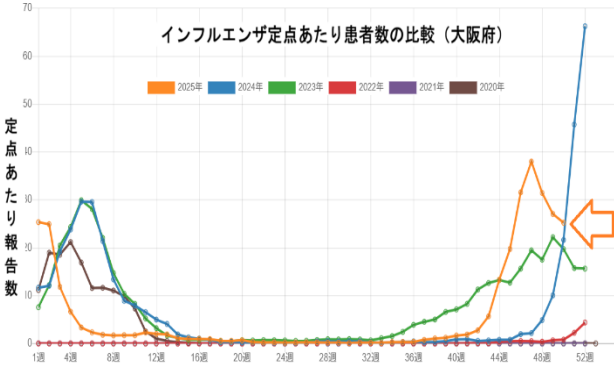
大阪で 12 月 14 日までの1週間で高水準な他の感染症は、感染性胃腸炎 3.98 人(前週 3.50 人)、A 群溶連菌咽頭炎 2.17 人(同 1.86 人)、RS ウイルス感染症 0.92 人(同 0.91 人)です。風邪なども含む急性呼吸器感染症は 52.17 人(同 55.08 人)と高レベルで推移しています。

インフルエンザ治療について

インフルエンザ治療薬は内服薬 48 時間以内で効果が期待できるので、発熱・関節痛・倦怠感が始まったら早めに受診しましょう。48 時間を過ぎても、65 歳以上の高齢者や妊婦、慢性疾患を有する方や免疫不全状態の方、あるいは重症化の兆候がある方には投与が行われます。

解熱鎮痛薬はアセトアミノフェン(カロナールなど)が第一選択です。NSAIDs(ロキソニン、アスピリンなど)は、インフルエンザ脳炎・脳症などの危険性を高める可能性があるため、通常は推奨されません。

発熱や下痢による脱水を防ぐため、水分補給は特に重要です。コップ 1 杯程度の水をこまめに補給するとともに、味噌汁、スープ、ヨーグルトなど水分の多い料理を取り入れましょう。経口補水液は電解質を効率的に補給できます。また免疫を支えるビタミン C(1 日 100mg を目安に)や亜鉛(1 日 8～11mg を目安に)など、体力回復に必要な栄養素をバランスよく摂取することが早期の回復につながります。たんぱく質、炭水化物をバランスよくとり、脂っこい料理は避け、温かく、やわらかい食事を選びましょう。



名称	タミフル	ゾフルーザ	イナビル	リレンザ	ラピアクタ
製品写真					
投与方法	内服		吸入		点滴
投与回数	1日2回5日間		1回で終了		1回で終了
その他の特徴	<ul style="list-style-type: none">最も臨床実績がある薬成人の場合、16.7時間くらい症状がある時間を短縮する小児の場合、29時間くらい症状短縮効果があるただし、小児の副作用症状には注意		<ul style="list-style-type: none">タミフルよりも症状がでる時間が短い傾向にある薬12歳以上ではタミフルと同等の推奨度ただし、耐性ウイルスの出現には注意		<ul style="list-style-type: none">タミフルよりも症状がでる時間が短い傾向にある薬特に小児では著明に短縮したデータもただし、肺炎や気管支喘息合併例では使用すべきではない
	<ul style="list-style-type: none">最も日本で早く発売された薬プラセボと比較して、1.5日短縮ただし、肺炎や気管支喘息合併例では使用すべきではない		<ul style="list-style-type: none">点滴のため、内服も吸入もできない人にも投与することができるただし、投与できる場所は限られる		

亜鉛を多く含む食べ物				
100gあたりの亜鉛含有量(mg)				
魚介類	肉類	卵・乳製品	大豆・ナッツ	穀類
牡蠣 13.2mg	牛肩ロース 5.6mg	卵 1.3mg	納豆 1.9mg	白米 0.6mg
ホタテ 2.7mg	牛レバー 3.8mg	牛乳 0.4mg	豆腐 0.6mg	そば 0.4mg
うなぎ 1.4mg		チーズ 3.2mg	ナッツ 5.4mg	
			アーモンド 4.4mg	