



# 〈第9回〉インフルエンザを知って予防

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長  
医師

板東 浩

フィジカルタフネス

みなさん、はじめまして。筆者は51歳内科医です。高校生のときからずっと、体重が65kgで50m走も6.9秒で変わらずという、変わり種。仕事はタフで、心身を鍛え続けフィジカルにもタフです。

小生の著書「肥満脱出大作戦(南山堂)」では、主人公の名前が「太井腹駄(ふといはらだ)」さんでした。今回から出演する人は、島耕作に憧れている「志摩与作」さん。気配りができる付き合いがよく、夜(よ)に花が咲く(さく)という課長、48歳です。

師走の季節となりました。街角にはクリスマスの音楽が流れ、なんとなく心はウキウキしてくることに。しかし、次第に寒さが厳しくなってきて、風邪やインフルエンザが心配ですね。

志摩与作課長は、年末で業務がさらに増えています。いろいろなストレスが降りかかってきて、昼間はてんてこまい。また、付き合いがとても広い彼は、多くの忘年会をこなしています。仕事も飲み会も順調のようです。

今日は、いつもどおり元気に出社しましたが、午前中から次第に身体がだるくなっていました。昼ごろには、熱っぽくなり腰も痛くなってきたのです。そこで、会社にある診察室を訪ねてみることに。ちょうど、知り合いの看護師が対応してくれました。

**看護師** あら、志摩さん、久しぶり。いつもはエネルギーがぎっしりと与作さんだけど、今日は調子悪いの？

**課長** そうなんだ。昨日は元気いっぱい、仕事も夜の忘年会も楽しめたんだ。今朝は何ともなかったのに、あっという間に、倦怠感や関節の痛みが出てきたり、熱っぽくなったり。

**看護師** それでは、まず熱を測ってみて。

**課長** はい、体温計を脇に挟

んでー、と。えー、39℃まで上がっている。少し頭がフラフラするのは、そのせいかな。これって、風邪なんでしょう？

**看護師** いいえ、熱が出たから「風邪」というわけではない。「インフルエンザ」かもね。この2つの違いが、わかりますか？

**課長** えーと、どちらも熱が出るので、同じようなものじゃないのかな。

**看護師** 違いますよ。風邪の場合は、おむね症状はだんだんと現れてくるものよ。たとえば、前日から鼻みず、くしゃみ、のどの痛みなどが次第に出てくる。発熱はないか、あっても微熱程度。今まで風邪をひいたときのことを思い出してみて。

**課長** そういえば、ゆっくりと悪くなったな。

**看護師** そうでしょう。一方、インフルエンザはまったく違って、元気だった人が数時間以内に悪化するのよ。38~40℃の高熱が特徴で、頭痛、震え、関節痛、筋肉痛、倦怠感など、全身に影響が出ます。

**課長** 確かに、今日の症状はこれに近いですね。

## 解説

風邪とインフルエンザの違いを、覚えておいてくださいね。なお、これから寒い冬の到来ですが、最も大切なことは、「インフルエンザの予防」です。そのコツをあなたに伝授しましょう。

(図表) インフルエンザ予防のコツ

1)過労、ストレスを避ける	→	疲労を次の日に持ち越さない 風呂を上手に活用、湿気の吸入に効果あり
2)手洗いとうがいの励行	→	のど粘膜や手に付着したウイルスを排除 知らない間に手は口に接触しているため
3)流行時には、マスクを着用	→	ウイルスの気道への侵入を防御 周囲の人々にウイルスをばらまかない
4)バランスのとれた栄養と十分な睡眠	→	水分、蛋白質とビタミンをバランスよく、 十分な睡眠で、抵抗力と免疫力をアップ
5)室内の湿度を保持	→	空気の乾燥でウイルスが活発に 室内は加湿器などで適度な湿度に
6)ワクチン	→	有効率は80%、罹患しても重症化を防ぐ 特に高齢者や体力が低下した人は接種