かぜ症状で受診の方へ(必ずお読みください)

※かぜ症状で当院受診の際は必ず不織布性マスクを着用してください!

かぜ診療の三大原則

- 1 かぜは自然治癒します。
- 2 かぜを治すのは薬ではなく体力・免疫力です。
- 3 かぜに抗生剤は不要です。

解説

- 1 かぜは様々なウイルスによるものです。ウイルスをやっつける薬はありませんので自然に治癒します。かぜ薬は症状を緩和するだけですので、症状が軽ければ全く不要です。内服する場合でも 市販薬で十分です。
- 2 かぜをひいた時は、栄養・水分・睡眠をしっかりとり、ストレス・疲労を避ける事が重要です。 いわゆる養生が一番の薬です。
- 3 ウイルスに抗生剤は効きませんので全く不要です。

受診に関する注意点(喘息・COPDなどの基礎疾患がない健康な60歳未満の方の場合)

かぜ症状は自宅療養をお勧めします。薬が必要な場合は市販薬で十分です。

インフルエンザやコロナの検査はセルフチェックをお勧めします。

黄色や緑色の粘稠な鼻水が辛い場合は耳鼻科受診をお勧めします。

内科のかかりつけがある場合は、まずそちらを受診してください。

かぜ症状で当院受診をお勧めするポイント

以下の項目に当てはまる場合は、当院受診をご検討ください

60歳以上

喘息、COPDなどの呼吸器系の基礎疾患がある

咳症状がひどい

インフルエンザやコロナのセルフチェックができず検査を希望される場合

インフルエンザのセルフチェックで陽性となりタミフル等治療薬を希望される場合

インフルエンザに関するよくある質問ver.1 (2023/12/31)

Q1.インフルエンザかなと思った時医療機関への受診は必要?

A.基礎疾患のない健康成人の場合は、症状が軽ければ不要です。CDC(米国疾病管理センター)もほとんどの方に自宅療養(Stay home)を推奨しています。逆に重症化リスクのある方(Q5)や症状が重い方は必ず受診して適切な診療を受けることが必要です。

Q2.インフルエンザはどのような症状がありますか?

A.厚労省は、**突然の発症・高熱・上気道炎症状・全身倦怠感等の全身症状**の4項目がそろえば症状だけでインフルエンザとみなして良いとしています。経験上上気道炎症状としては咳が多い印象です。この4項目はあくまで典型例であると思ってください。

Q3.インフルエンザの診断に検査は必要ですか?

A.Q2にあるようにインフルエンザ流行期に4項目の症状が全部あれば検査なしでインフルエンザの診断として良いのです。1項目でも欠けた場合は迅速検査等で診断することが可能です。ただし本来検査は治療が必要な方がしっかり診断をつけるためのものであるため、Q1のように本来健康な人にとってはStay homeが基本ですので検査も特別な治療も不要なのです。

Q4.インフルエンザ迅速検査は正確ですか?

A.様々な迅速検査がありますが、感度(インフルエンザにかかっている人を陽性と判定できる確率)は50~70%とされています。したがって検査陰性でも完全にインフルエンザではないとは言えないことになります。特に発症12時間以内は感度が低いので結果の解釈には注意が必要です。例えばご家族がインフルエンザ陽性となり、その2日後にかぜ症状が出た場合、検査が陰性でもインフルエンザとして対応した方が良いのです。感度の低さにがっかりされる方も多いかもしれませんが、繰り返しますが、多くの方にとってインフルエンザの検査や特別な治療は不要なのです。インフルエンザ流行期にかぜを引いたらインフルエンザかもしれないと考えて対応するのが賢明な対策です。

Q5.インフルエンザの重症化リスクのある人はどんな人?

A.以下の通りです。

- ・5歳未満(とりわけ2歳未満)の幼児
- ・65歳上の高齢者
- ・慢性の、肺疾患(気管支喘息を含む)・心血管疾患・腎疾患・肝疾患・血液疾患・代謝

性疾患(糖尿病を含む)・神経疾患

- ・免疫抑制状態の患者(免疫抑制治療を受けているあるいはHIV感染を含む)
- ・妊婦及び出産後2週以内の産褥婦
- ・アスピリンまたはサリチル酸を含む薬物治療を受け、ライ症候群のリスクのある18歳 以下
- ・BMI 40以上の肥満者
- ・ナーシングホーム等の長期療養施設入居者

これらの項目のどれか1つにでも当てはまる方は積極的な検査と治療が必要になります。

Q6.インフルエンザの治療薬はどんな薬がありますか?

A.下表のように内服2種類、吸入薬2種類、点滴1種類があります。

一般名	ザナミビル 水和物	オセルタミビル リン酸塩	ペラミビル 水和物	ラニナミビル オクタン酸エステル	パロキサビル マルボキシル
商品名	リレンザ®	タミフル*	ラピアクタ"	イナビル®	ゾフルーザ®
投与経路	吸入	内服 (プロドラッグ)	点滴静注	吸入 (プロドラッグ)	経口
	1日2回 5日間	1日2回 5日間	単回点滴 (複数回可)	単回吸入	単回経口
用法・用量	1回10 mg (2ブリスター)	成人:1回75 mg (1Cap) 小児:ドライシロッ プ1回2 mg/kg (1回75 mgまで)	成人:300 mg 小児:10 mg/kg (600 mgまで増量 可能)	10歳以上: 40 mg(2容器) 10歳未満: 20 mg(1容器)	12歳以上: 通常40 mg 体重80 kg以上:80 mg 12歳未満: 体重40 kg以上:40 mg 同20~40 kg:20 mg 同10~20 kg:10 mg*

以下の注意点があります。

- ・気管支喘息やCOPDの方は副作用の懸念からリレンザ・イナビルの吸入薬は使用できません。
- ・イナビルは有効性がないとして海外では使用されていません。
- ・ゾフルーザは一番新しい薬で、耐性ウイルスの発現率が高いことが問題とされていましたが、今年12月に日本感染症学会が、成人に対してはタミフルと同等で使用可能との 声明を出しています。

治療する場合は長年の実績があるタミフルあるいはリレンザがおすすめです。世界の抗インフルエンザ薬の3/4を日本が消費しているのはおかしいと思いますせんか? (治療のしすぎ)

<u>Q7.インフルエンザにかかったら仕事はいつまで休まないといけないのです</u>か?

A.大人の場合は決まりがありませんので職場と相談するといいでしょう。学生の場合は学校保健法第19条により、発症した後5日を経過かつ解熱した後2日を経過の両方を満たすまでは登校禁止となっています。(発症日を0日と考えます)

Q8.インフルエンザぽい時結局どうしたらいいの?

A.厚労省が示している対策を下記の載せます。インフルエンザも多くの方にとってはかぜですので昔から言われている養生でよくなります。

Q10 インフルエンザにかかったかもしれないのですが、どうすればよいのですか?

- (1) 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- (2) 咳やくしゃみ等の症状のある時は、家族や周りの方へうつさないように、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴 (飛沫) による飛沫感染です。

たとえ感染者であっても、全く症状のない(不顕性感染)例や、感冒様症状のみでインフルエンザウイルスに感染していることを本人も周囲も気が付かない軽症の例も少なくありません。したがって、周囲の人にうつさないよう、インフルエンザの飛沫感染対策としては、

- 1. 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- 2. 咳やくしゃみが出ているときはできるだけ不織布製マスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと
- 3. 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐ に手を洗うこと

などを守ることを心がけてください。

- (3) 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- (4) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- (5) 高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

また、小児、未成年者では、インフルエンザの罹患により、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動を起こすことがあります。自宅で療養する場合、インフルエンザと診断され治療が開始された後、少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないなどの配慮が必要です(Q15を参照)。

厚労省HP 令和5年度インフルエンザQ&Aより