

## インフルエンザについて

小児科 梶谷 遥香

今年に入り、全国でインフルエンザが猛威を振るっているというニュースをよく見かけると思っています。新型コロナウイルス流行が開始した2020年から2022年はインフルエンザの流行はほとんどありませんでした。2023年以降再びインフルエンザの流行が始まり、各地で学級閉鎖や学校閉鎖が相次いでいます。

インフルエンザとはインフルエンザウイルスが引き起こす気道感染のことをいいます。一日〜三日程度の潜伏期間の後、38度以上の高熱や頭痛、倦怠感、関節

痛が突然現れ、咳、鼻汁などの上気道炎症症状がそれに続きます。高齢者や免疫力の低下している方は肺炎を伴い重症化するリスクが高くなり、小児では熱性痙攣の原因や、急性脳症の原因となることがあるので注意が必要です。診断は鼻腔粘膜のぬぐい液を採取し、このような診断キットで行います。鼻汁の中のウイルス量が少ない場合はうまく検査できないことがあります。発熱後12時間から24時間以降の検査が望ましいとされています。



ウイルス診断キット  
(写真：大塚製薬から)

インフルエンザの治療薬は厚生労働省の情報によると現在六種類あります。その中で使用頻度が多いものは、タミフル…内服薬(一日二回、五日間)、イナビル…吸入薬(一回)、ラピアクタ…点滴薬(一回)といったところでしょうか。これらはインフルエンザウイルスが体内で増殖するのを抑制する効果があります。ウイルス活性そのものを抑制するものではないので、ウイルスが増殖する前(発症48時間以内)の投薬が推奨されています。その他2018年に販売開始となったゾフルーザ…内服薬(一回)もあります。インフルエンザは健康な人であれば自然治癒する感染症であり、発症時期や症状の強さによって治療を

# 先生 教えて!

選択します。インフルエンザと診断されたら仕事や学校をお休みし、外出を控える必要があります。学校保健安全法では「発症後五日かつ解熱後二日（乳幼児は三日）経過するまで」を出席停止期間としています。

インフルエンザの場合、肺炎や熱性痙攣、急性脳症の原因となりうると前述しました。それ以外にも抗ウイルス薬内服後に異常行動を起こして転落したというニュースを耳にしたことがあるかもしれません。実際は抗インフルエンザウイルス薬内服と異常行動の因果関係は不明とされていますが、これまでの調査結果からインフルエンザ罹患時は抗ウイルス薬内服の有無に関わら

ず異常行動が現れる場合があること  
・服用した抗ウイルス薬の種類に関係なく異常行動の報告があること

が厚生労働省のホームページに記載されています。そのため、インフルエンザ罹患時には抗ウイルス薬の種類や服用の有無に関わらず注意する必要があります。特に小児の場合はインフルエンザと診断されたら「一人にしない」ということが大切になります。

インフルエンザを予防するためには、ワクチンを接種すること、手洗い、換気、十分な栄養と休息などがあります。特にワクチンは感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重

症化防止に有効といわれています。2023年は五月〜六月頃にもインフルエンザの流行があり、十月からは注意報、警報がでるほど全国的に流行しています。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。感染対策をしっかりと行い、元気に乗り切っていきましょう!!



# がん相談支援センターのひろば④

がん相談支援センターでは、がんの診断から治療、その後の療養生活、社会への復帰など、生活全般にわたって疑問や不安に対応しています。相談の内容は相談者の同意なくほかの医療者に伝えることはありません。



## ☆アピアランスケア☆

アピアランスとは【外見】という意味です。手術や抗がん剤、放射線治療など、がん治療で変わってしまった外見に対して苦痛を感じている方は数多くいらっしゃいます。その方々へ医学的、整容的、心理社会的支援を行っていくことをアピアランスケアといいます。



抗がん剤で髪が抜けると言われた。

外見を元に戻すのではなく、生活をしていくために何が必要なのか、変化を受け入れながら生活できるように一緒に考え、援助していきます。

抗がん剤を使ってから爪が割れるんです。いつも洋服に爪が引っかかってしまい困っています。

今までにあった相談

- ✂ 髪が抜けた
- ✂ 目にゴミが入る
- ✂ 爪が黒くなった
- ✂ 爪が割れる
- ✂ 皮膚が黒くなる
- ✂ 食欲が無く顔色が悪い

繊維入りのマニキュアやくっつく包帯を紹介、保湿もお勧めです。



抗がん剤をされると言われましたが、髪は抜けますか？

抗がん剤をやっている人がみんな脱毛するわけではありません。医師の説明をもとに使用薬剤の副作用を確認して、必要な副作用のケア方法をお伝えします。



ウィッグ相談会開催中  
毎月第2水曜日  
12時～15時  
すでにお持ちのウィッグのお直しも行っています。  
お気軽にご利用下さい。

がん相談支援センターにはさまざまなアイテムのサンプルがあります。  
購入前に一度おいでください（\*販売はしていません）

## リレーフォーライフ 青森 に参加しました

2023年9月2日(土)～3日(日)、  
青森県立保健大学で行われたリレーフォーライフに、がん相談支援センターとして青森県立中央病院とともに参加しました。



リレーフォーライフには3つのテーマがあります。

### 祝う (Celebrate)

がんの告知を乗り越え、今を生きているサバイバーや家族などの支援者を讃え、祝福します。

### しのぶ (Remember)

がんで亡くなった愛する人をしのび追悼します。また病の痛みや悲しみと向き合っている人たちを敬います。

### 立ち向かう (Fight Back)

がんの予防や検診を啓発し、征圧のための寄付を募り、がんで苦しむ人や悲しむ人をなくす社会をつくります。

RELAY FOR LIFE JAPAN  
2023 AOMORI

～ 再会 ～

リレーフォーライフとは  
がんサバイバー（がん経験者）や  
そのご家族を支援し  
地域全体でがんと向き合い  
がん征圧を目指している  
チャリティ活動です

がん征圧・患者支援チャリティ  
リレーイベント



当院からはルミナリエの参加もありました（一部ご紹介）