

インフルエンザ

2018年1月も半ばまで参りましたが、全国的にインフルエンザの流行が広がっています。

幸いにも宮城県はまだ注意報レベルのようですが、寒さと乾燥は続きますから、依然として危険な時期です。

激しい発熱や全身の痛み等も起こるインフルエンザ。小さいお子さんがいる家庭等は特に心配でしょう。

できれば皆さんかかりたくないですね？今回は、インフルエンザについて、特に効果的な予防について説明したいと思います。

インフルエンザとは

「インフルエンザ (influenza) は、インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症であるが、{一般のかぜ症候群} とは分けて考えるべき {重くなりやすい疾患} である。(国立感染症研究所)」とあります。

感染を受けてから 1~3 日間ほどの潜伏期間の後に、発熱 (通常 38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの上気道炎症状がこれに続き、約 1 週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザで、いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強いのが特徴です。

特に子供や高齢者、糖尿病などの慢性疾患のある方は二次的な細菌感染により重篤

になりやすく十分な注意が必要です。

治療は専門外ですから詳しく述べませんが、注意を一つ。

お子さんがインフルエンザに罹ってしまった、もしくは疑わしい場合は解熱剤の使用を注意しましょう。

ボルタレン(一般名ジクロフェナクナトリウム)、ポンタール(一般名メフェナム酸)は子供には基本的に使用しないようにと通達されております。理由としては、インフルエンザ脳症という重篤な症状に至ったり、もしくは脳症の悪化によって死亡、後遺症が起こる率が高まるとされています。他の一般の解熱剤でも注意が必要で、基本的にはカロナール(一般名アセトアミノフェン)の使用が推奨されています。熱が出たからと慌てずに解熱剤の使用は注意しましょう。

怖いインフルエンザですから、何といたっても予防が一番です。予防法としては、

- ・ 人込みを避けること
- ・ マスクを着用すること
- ・ うがいや手洗い

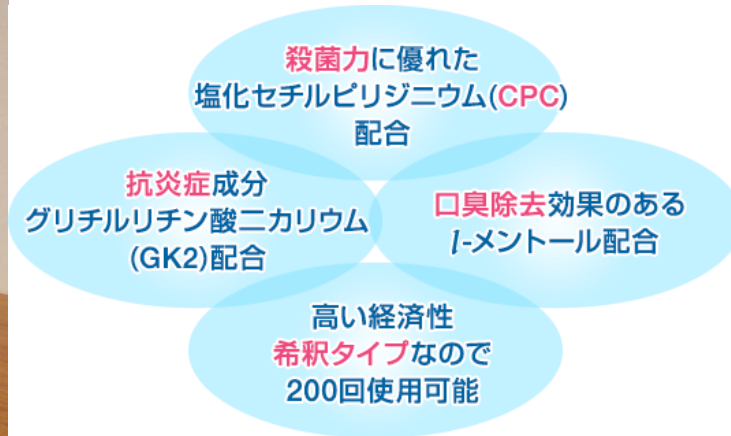
が挙げられます。

まずは、基本事項の徹底が大事です。

特に、口のなかの細菌が分泌する物質によってインフルエンザの体内への感染が起こりやすくなってしまうことも知られております。つまり、歯磨きやうがい等によっ

て口の中をきれいに保つことはインフルエンザの予防に繋がるのです。

特にうがいでお勧めなのが「SP-T メディカルガーグル」です。



こちらは優れた殺菌効果のある CPC 配合でお口の中をきれいに保ちます。

口臭予防にも効果がありますし、清涼感がとても気持ち良いです。

使い方は 6～10 滴 (0.5ml) を 100ml の水に入れて薄めて使います。ボトル一本は 100ml 入っていますので、200 回くらい使えて経済的です。うがい薬でお口、のどを一日数回うがいによる洗浄、消毒で風邪やインフルエンザ予防しましょう。

ごとう歯科では SP-T メディカルガーグルに限らず、虫歯、歯周病予防や健康に役立つグッズを取り揃えています。

皆様の健康づくりのための相談やアドバイスも行っております。

興味のある方、不安や心配のある方、お気軽に相談下さい。

怖いインフルエンザ、しっかり予防して乗り切りましょう！