

インフルエンザ対策

インフルエンザ対策

市川治療室 No.140/2003.02

インフルエンザについて、

インフルエンザは紀元前400年ごろにケル島（ギリシャ）で大流行したという記事があるくらい歴史の古い疾患です。

最も強烈なインフルエンザとして1918～1919年に大流行し約2000万人の死者を出したスペイン・かぜと呼ばれているものが有名です。

当時、ほとんどの国で国民の80～90%がこのインフルエンザにかかりました。

かぜに比べてきわめて接触伝播性（流行性）が強く、最悪の場合死亡することもあります。

その症状は悪寒・高熱・頭痛・疲労感・倦怠感・食欲減退・筋肉痛などです。

普通のかぜと違って、気管支炎や肺炎など重症化しやすいです。

インフルエンザの予防について

インフルエンザはインフルエンザ・ウイルスの感染により発症します。

私達の身体にはウイルスに対抗する防衛機能としてインターフェロン・白血球などがあります。

『かぜ博士』とも言われる加地正郎氏（久留米大学名誉教授・呉共済病院長）はインフルエンザとインターフェロン・白血球について次の様に言われています。

「しかし症状が最も激しいインフルエンザですら、薬を飲まなくても白血球や体内のインターフェロンの働きなどで3～4日で熱が下がり、様々な症状も一週間程度で治ってしまいます」

アメリカの例ですが、かぜ・インフルエンザが流行していてもかぜ・インフルエンザにかからない個人のウイルス感染に対する免疫力が高い層（人口の6～10%）があると言われていきます。

この事実からかぜ・インフルエンザにかからないようにするためには身体の免疫力を高めること。

具体的には、白血球の働きを高めることやインターフェロンのスムーズな生産が大切です。

ウイルスに感染した細胞を攻撃する白血球（特にナチュラル・キラー細胞）はビタミンCにより腑活されます。

インターフェロンはウイルスの増殖を妨げるウイルス干渉因子です。

インターフェロンは糖とタンパク質が結びついた糖タンパクです。

糖はご飯を食べていれば十分補えますが、タンパク質はプロテイン・大豆の高いものがいい

ターです（卵・乳製品など）

そして糖とタンパクをつないで糖タンパクを作るにはビタミンCが不可欠です。

またインターフェロンは低温ではスムーズな生産ができません。

喉や鼻の温度が上がればその部分でインターフェロンをスムーズに生産しウイルスに対抗できます。

喉の後ろの背骨の部分に加熱などを当てて喉や鼻の温度を保ちましょう。

ウイルスは乾燥を好むので暖房などで湿度を下げ過ぎないことも大切です。

ウイルスの飛散や働きを抑えるために加湿器などで湿度は60～80%程に保ちましょう。

インフルエンザ対策には『高タンパク食・ビタミンC・加湿』などが有効です。

インフルエンザに感染したら

二年ほど前、インフルエンザ・ウイルスの増殖を阻害する抗ウイルス剤が開発されました。

内服するカプレタピビルと吸入剤の二種類あるそうです。

この薬剤はウイルスの増殖を抑えるという効果のため、感染してから2日以内に使用しないと効果が十分には現われません。

熱が出て4日位してからでは自然治癒とそれほど変わりが無いようです。

インフルエンザとそれ以外の風はウイルス検査をしない限り確実に見分けることは困難です。

インフルエンザの症状を感じたらできるだけ早めに病院で受診しましょう。
