NIHON PREMIUM CLINIC

ニホン プレミアム クリニック

あなたのホームドクターから

これから年末年始にかけては、受験、帰省、旅行など、いろいろな計画が山盛りの季節ですね。
ぜひともベストの体調で臨みたいものです。
この時期に流行しやすい代表的な呼吸器の病気についてまとめました。

インフルエンザ

シンガポールは、赤道近くに位置し、外交や経済活動で人の動きが活発なため、インフルエンザの流行に2つのピークがあります。大きなピークは日本や欧米の冬。小さなピークは南半球の冬(6〜8月頃)に来ます。

非常に感染力が強く、数日の潜伏期の後、高熱、頭痛、関節痛、咳、のどの痛みなどが現われます。インフルエンザウィルスには多くの異なる株があり、一つのウィルス株に感染しても、他の株に対する免疫ができません。そのため、WHOの流行予測に基づいて、毎年新たなワクチンが製造されます。インフルエンザは毎年のワクチン接種により予防が可能です。

マイコプラズマ肺炎

日本では秋から春先にかけて流行し、シンガポールでは、一年を通して散発的に発生がみられるようです。

おもに風邪症状（発熱、のどの痛み、咳、全身倦怠感や頭痛）で、熱が下がった後も数週間にわたり咳が続く事がよくあります。乾いた咳が強くなったり、痰が増える事もあります。時に、腹痛や下痢や発疹を伴います。

成人の感染では重症化するリスクが小児よりも高く、さまざまな合併症を引き起こすことがあるので、注意が必要です。

治療にはマクロライド系の抗生物質が有効ですが、耐性菌の報告も多く、治療に反応しない場合には薬を変更する必要があります。

RSウィルス感染症

日本では11月から1月にかけて、熱帯地域では雨期の流行が多いとされています。
乳幼児の肺炎や細気管支炎の多くを占め、生後4週未満では、突然死（乳児突然死症候群）につながる無呼吸が起きやすいため、注意が必要です。

感染力は強く、発症前から始まり、症状が消えてからも1〜3週間は感染力が持続します。鼻やのどの粘膜だけでなく眼からも感染するため、通常の鼻と口を覆うマスクでは効果は不十分です。

症状は、咳がひどいのが特徴で、熱、鼻水、など。学童・成人は、風邪程度でおさまる事が多いのですが、新生児や乳児では呼吸困難を起こす事があり要注意です。

予防

これらの病気は、咳やくしゃみのしぶきや接触により感染します。予防には、手洗い、うがい、人ごみを避ける、などが有効です。免疫力の維持（十分な栄養・睡眠・休息）も大切です。感染拡大の防止には、症状のある患者のマスク着用が有用ですが、ウィルスや細菌の粒子は非常に細かいため、通常のマスクで完全に予防することは困難です。換気をこまめに行い、部屋の湿度（50-60%）を保ちましょう。

また、タバコの煙は、気道を刺激して咳症状を悪化させるだけでなく、健康時にも気道の状態を悪くします。ご自身、ご家族の健康のために禁煙・分煙をお勧めします。