

ゴー！ 医見 vol.185 インフルエンザ連合軍

今年もインフルエンザが流行っています。今年はA型とB型が同時に流行っており、まさにインフルエンザ連合軍といった様相です。こんなことは初めてです。

絶対にうつらない方法はない

テレビに出ていたある医者は、「患者さんを一人診るたびに緑茶を飲んでいる。これがうつらない秘訣だ」などとはざいていました。デタラメ言うな！とどやしつけてやりたいです。緑茶にインフルエンザの予防効果があるという証拠はありません。こういう根拠のないことを得意気にしゃべるなんて、無知と無恥のダブルムチです。

我々医師がたくさんの患者さんを診てもうつらないのは、長年にわたってインフルエンザの患者さんと接することで、たっぷりと免疫ができているからなのです。

空気を乾燥させない

20年くらい前、私もインフルエンザにかかりました。39度前後の熱が5日間くらい続き、「これは重大な病気に違いない」と思いました。当時は今のような検査もなかったし、タミフル等の薬もなかったので、ただひたすら寝ているしかなかったのです。今思うと、症状が出る前の夜、ストーブ（当時流行ったファンヒーター）をつけてパソコンを使っていたのがいけなかったのだと思います。何だかのどが渴くな、と思っていたのですが、当時は加湿器もそれほど普及しておらず、我が家にもありませんでした。のどの粘膜が乾燥すると免疫力が低下してしまうので、ウィルスを退治することができなくなってしまうのです。加湿器は必須、それと、できれば1時間ごとに全部の窓を全開にして空気を入れ替えるとよいです。

一番の治療は寝ていること

早めにインフルエンザのお薬を使うと、症状が治まるのも早いですが、それでも一番の治療は寝ていることです。38度近くの熱があるのに無理して仕事に行く人がいますが、もってのほかです。早めに休んで、早く治す、これが自分にとっても会社にとっても一番ハッピーです。

早めの治療と言っても、夜中に病院にかかるのはお勧めできません。先日も夜の10時に病院に連れて行かれた、というお子さんがいました。1時間くらい待たされた挙句にインフルエンザ検査は陰性、解熱剤をもらって帰宅したとのこと。寒かったし、眠かったでしょうね。たとえインフルエンザが心配でも夜はゆっくり休んで、翌日病院にかかった方が絶対によいです。

まだまだ寒い日が続きます。くれぐれも無理はせずに、適度に頑張りましょう。

つばさクリニック院長 石川 亨