～広げるなインフルエンザ 広げよう咳エチケット～

インフルエンザは、38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状がみられ、重症化する恐れのある病気です。小児がインフルエンザにかかると、まれに急性脳症を起こして、死亡することもあります。いったん流行がはじまると短期間に感染が拡大するため、日頃から予防することが大切です。

◉予防その１…流行前にワクチン接種をうける

ワクチン接種後、効果があらわれるまでに通常約２週間かかり、その効果は、約５か月間持続するとされています。流行期間から考えると、12月上旬までに接種されることをお勧めします。

◉予防その２…生活の中で予防する

こまめに、うがい・手洗いを行い、加湿器などで適度な湿度（50～60％）を保ち、十分な睡眠と栄養を心がけましょう。

◉予防その３…「咳エチケット」をひろげよう

インフルエンザは、咳・くしゃみ・つばなどの飛沫と一緒にウイルスを吸うことによって、感染します。人ごみを避け、マスクをしましょう。

咳エチケットとは

咳・くしゃみのときにはティッシュなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔をそむけ１m以上離れましょう。鼻汁や痰などを含んだティッシュは、すぐに蓋つきのゴミ箱に捨て、咳をしている人にはマスクの着用を勧めてください。

食中毒を予防しましょう（ノロウィルス）

毎年、11月頃から翌年４月にかけて、ノロウィルスの感染を原因とする、おう吐や下痢症が流行しています。ノロウィルス感染症は、牡蠣などの２枚貝の生食による食中毒が有名ですが、集団感染の大半は、感染した人から人へうつる接触や飛沫感染です。

❑症 状

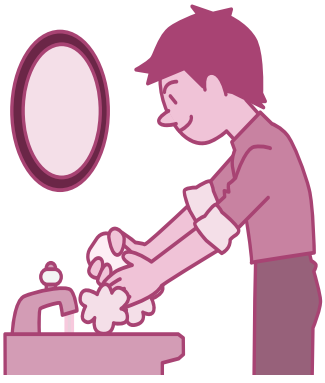
吐き気やおう吐、下痢。あまり高い熱とならないことが多い。潜伏期間平均１～２日。症状の持続期間も平均１～２日と短期間。

❑治療法

特効薬なし。症状のある期間、脱水にならないよう水分補給（場合によって点滴）が必要。抗生物質は、下痢を長びかせるので使用しない。

❑予防法

流水や石鹸（液体）による手洗いが重要。調理をする大人から子どもに感染することもありますので、調理前後と配膳のときの手洗いを励行してください。貝類は生で食べるのを避け、十分に加熱し、調理したまな板や包丁はすぐに熱湯消毒してください。



健康教室 突発性難聴

土浦市医師会
伊東善哉（伊東クリニック）

突発性難聴とは、ある日突然耳の聞こえが悪くなる病気です。中耳炎などではなく、内耳つまり耳の神経の機能が急激に低下することによって起こるもので、内耳の血液循環障害やウィルス感染などが想定されていますが、いまだ原因が特定されていません。

症状は難聴のほか、人によっては耳がつまった感じや耳鳴りを第一に訴える場合もあります。診断は、まず鼓膜や中耳に異常がないことを確認し、防音室内できちんとした聴力検査をすることでほぼつけることができます。「ほぼ」と書いたのは、当初突発性難聴とされたものの中に少数ではありますが、聴神経腫瘍という一種の脳腫瘍が含まれていることがあること、低音障害型の場合は突発性難聴と言うより、むしろメニエール病と共通した内リンパ水腫という病態が潜んでおり、メニエール病に準じた治療に反応する症例が存在することなどのためです。

治療ですが、発症後できるだけ早く治療を開始することが大切です。遅くとも発症後２週間以内には治療を開始すべきで、しかもできるだけ早い方がよいのです。発症後１か月以上たってしまうと、治る可能性はほとんどなくなってしまいます。特に難聴の程度が高度だったり、めまいを伴ったりする場合は治療に反応しにくいので、できれば入院してしっかりと治療することが望まれます。糖尿病の方も要注意で、ステロイドを使う場合にはきちんとした血糖の管理が必要なので、入院加療が必要です。

最後に述べておかなければならないのは、適切な治療をしてもすべての方が完治するわけではないということです。残念ながら全く聴力が改善しなかったり、不完全治癒に終わってしまったりするケースも少なくありません。それでも、治療開始が遅れたり治療をしなかったりして聴力改善の可能性を放棄してしまうよりは、できるだけ前向きに耳鼻咽喉科専門医の診察を受けられ、聴力改善を目指すことをお勧めします。