

**インフルエンザの基礎知識**

インフルエンザは、国民の健康に大きな影響を与えるおそれがある感染症のひとつとして、法律(感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律)で「五類感染症」に定められています。

**★インフルエンザと風邪の違い**

インフルエンザと“かぜ”(普通感冒)とは、原因となるウイルスの種類が異なり、通常の“かぜ”(普通感冒)はのどや鼻に症状が現れるのに対し、インフルエンザは急に38～40度の高熱がでるのが特徴です。

さらに、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は通常5日間ほど続きます。

また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

	インフルエンザ	風邪
初発症状	発熱、悪寒、頭痛	鼻咽頭の乾燥感およびくしゃみ
主な症状	発熱、筋痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	高度	軽度、きわめて短期
熱および熱型(期間)	38～40℃ (3～4日間)	ないか、もしくは微熱
全身痛、筋肉痛、関節痛	高度	ない
倦怠感	高度	ほとんどない
鼻汁、鼻閉	後期より著しい	初期より著しい
咽頭	充血およびときに扁桃腫脹	やや充血
結膜	充血	アデノではある。 咽頭結膜熱では特にひどい。
合併症	気管支炎、インフルエンザ肺炎、 細菌性脳炎、脳症	まれ
病原	インフルエンザウイルスA, B	ライノウイルス アデノウイルス コロナウイルス RSウイルス パラインフルエンザウイルス インフルエンザウイルスC
迅速診断法	あり	一部のウイルスで『あり』

**★ インフルエンザの型と流行時期**

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つに大きく分けて分類され、毎年流行を繰り返すごとに変異株がでてきます。特にA型は多くの変異株があり、世界的な大流行を引き起こします。B型も流行

がありますが、C型は軽症のことが多いのです。

インフルエンザA型ウイルスは渡り鳥などによって地球規模で運ばれており、どの型が流行かという予測は、地球規模の動向を解析して行われます。

日本ではインフルエンザは12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬には、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。

また、乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っています。年末年始の人の移動でウイルスが全国的に広がるのもひとつの原因だと言われており、これらの原因が重なって流行しやすい時期となっています。

★ インフルエンザの感染様式

通常の「かぜ」(普通感冒)のウイルスの感染様式は(かぜウイルスのなかでも最も多いライノウイルスの場合)特に手から手による接触感染の頻度が高いといわれています。

それに対して、インフルエンザウイルスは患者のくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子(飛沫)を介して感染する「飛沫感染」が中心です。

★ ハイリスク群

インフルエンザに感染すると、重症化や合併症を引き起こす可能性の高いグループのことで下記の方が当てはまります。

- 65歳以上の高齢者、
- 妊娠28週以降の妊婦、
- 慢性肺疾患(肺気腫、気管支喘息、肺線維症、肺結核など)、
- 心疾患(僧帽弁膜症・鬱血性心不全など)、
- 腎疾患(慢性腎不全・血液透析患者・腎移植患者など)、
- 代謝異常(糖尿病・アジソン病など)、免疫不全状態の患者

ハイリスク群に当てはまる人は、日ごろから予防を心がけるだけでなく、重症化を防ぐためにも医師と相談のうえワクチンを接種することが望ましいと考えられます。(ハイリスク群に限り、予防として承認された抗インフルエンザ薬があります。)

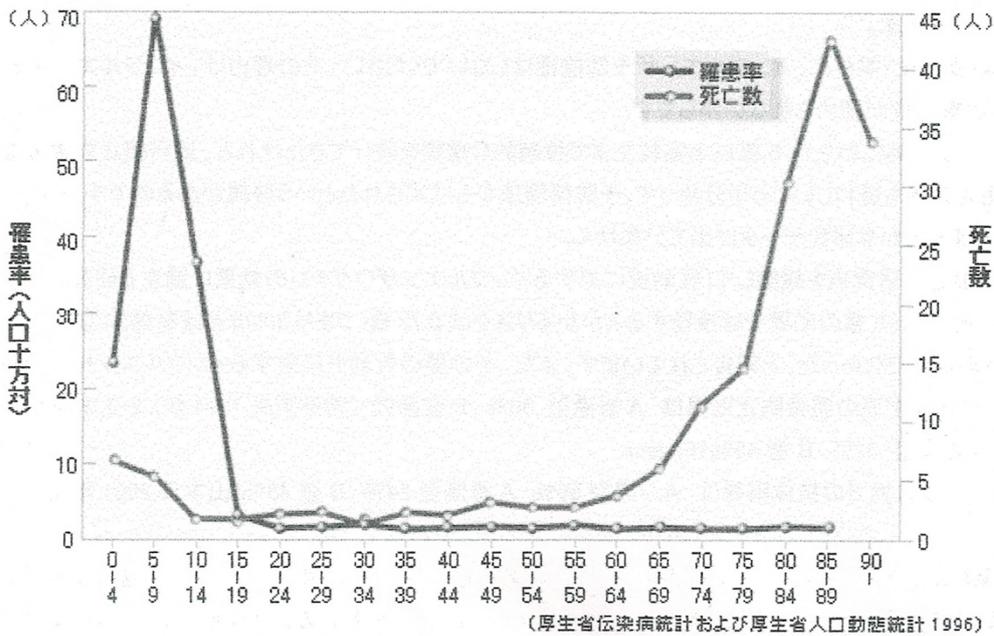
また、ハイリスク群の方本人だけでなく、ご家族や周囲の方もワクチン接種を含む予防とインフルエンザにかかったら早めの処置をすることが大切です。

★ 年齢によるインフルエンザの影響

日本におけるインフルエンザの流行・拡大は、小学校で始まると考えられています。小学生は罹患(りかん)率が高く、それが家庭で成人や高齢者に感染していきます。

高齢者は罹患率は低いのですが、逆に死亡率は高く、インフルエンザは高齢者にとって「老人の最期の生命の灯火を消す疾患」とも言われています。

▼インフルエンザの年齢別罹患率および死亡数



#### ★ インフルエンザが引き起こす合併症

インフルエンザにかかると合併症を引き起こす恐れがあります。  
合併症の種類は様々で中には死に至る重大な合併症もあります。

最近、日本では小児のインフルエンザ脳症が深刻な問題になっています。流行によって異なりますが、幼児を中心として、毎年約 100~500 人の発症、その 10~30%が死亡、そしてほぼ同数の後遺症患者が出ていと推測されています。原因は不明ですが、インフルエンザウイルスの感染が発症の引き金となり、突然の高熱に始まって、1~2 日以内に昏睡などのさまざまな程度の意識障害をおこし、短期間の内に全身が悪化し、悪化し、死に至ることがあります。

#### ★ 予防接種の副作用

厚生省スジの統計では、接種した部位が痛くなる・赤くなる・腫れる・固くなるといった局所的な副作用は 10 数%、発熱とか倦怠といった全身的な副作用はきわめて稀とされています。しかし、1997 年末までに厚生省が認定した被害者は 187 人にのぼり、それらが死亡や重い後遺症のケースであることを考えると、決して軽視できない率です。しかも、さらに、厚生労働省が委託した「乳幼児に対するインフルエンザワクチンの効果に関する研究では、発熱が 4.8%とかなりの高率になっています。一般に予防接種の副作用は、表面に出にくく、公式な認定も容易になされないもので、実際は、これよりはるかに上回ると考えられます。

子どもにはやらないで！ インフルエンザ予防接種 小児科医 毛利子来

親と医師の方々に訴えます。

乳幼児・学童・生徒・受験生・学生に、インフルエンザ予防接種はしないでください。その理由は、インフルエンザ予防接種の子どもへの有効性が認められないからです。

事実、1977年から13年間にわたり、5歳以上高校生まで強制的な接種を続けてきたけれど、流行阻止効果はなく、個人の重症化阻止効果も疑わしいことが分かって、予防接種法からはずされたという経緯があるのです。そして、その後、これを覆すほど確かな研究データは出ていません。

そのため、厚生労働省は研究班を組織して「乳幼児に対するインフルエンザワクチンの効果に関する研究」を行いました。その結果は、1-5歳の幼児では接種するとかかるリスクは0.72倍(つまり30%ほどは有効)になるが、1歳未満の有効性は明らかでなかった、と報告されています。また、その他の乳幼児に対するインフルエンザワクチンの効果の報告でも、2-6才児の感染防止効果は A 香港型 50% B 型無効(菅谷憲夫,1994年)、2-5才児への感染防止効果は A 香港型 31% B 型 45%(Eugene S.Hurwitz,2000年)、5-10月児での抗体獲得は A ソ連型 56% A 香港型 24% B 型 48%(山本淳,2001年)となっています。

これらの研究結果を総合すると、インフルエンザワクチンの効果は悪く、十分な効果を上げるには「過去にインフルエンザに自然感染している必要がある」との結論づけられます。どうやら、効果がある児はすでにインフルエンザ感染をしていると思われる。なお、インフルエンザ脳炎・脳症の防止に効果があるとの報告もありません。

ですから、この段階で、子どもに「効く」と信じて接種を受けさせたり、「効く」と決めつけて接種を勧めるのはどうかと思われます。

それも、安全性の高いワクチンならまだしも、稀とはいえ重い副作用があるのですから、安易に接種すべきものではありません。

そのうえ、子どもはインフルエンザという病気に比較的強く、ほとんど普通のカゼと同じか、ちょっとひどいかぜといった程度。たいていは2、3日か、せいぜい4、5日で治ってしまうものでもあります。

脳炎や脳症も、インフルエンザそのものより、圧倒的に解熱剤が原因であることが明らかになっています。

もしインフルエンザにかかることや、かかって重くなるのが心配なら、無理をさせないにかぎりませう。どんな病気でも、疲労と睡眠不足がいちばんの誘因になるからです。無理をしながら予防接種で病気を防ごうとするのは本末転倒です。

<http://www.tanuki.gr.jp/mt/vobou/100/fukusayou.html> を参考に！

## 新型インフルエンザ(厚生労働省のHPより)

### ★ 新型インフルエンザとは？

新型インフルエンザとは、季節性インフルエンザと抗原性が大きく異なるインフルエンザであって、一般に国民が免疫を獲得していないことから、全国的かつ急速なまん延により国民の生命および健康に重大な影響を与えるおそれがあると認められるものをいいます。

今般、メキシコや米国等で確認された新しいインフルエンザ(H1N1)を感染症法第6条第7号に規定する新型インフルエンザ等感染症に位置づけ、感染の拡大を防止すべく様々な対応が国際的な連携のもとに始められています。

### ★ 新型インフルエンザの症状

突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感に加えて、鼻汁・鼻閉、頭痛等であり季節性インフルエンザと類似しています。た

だし、季節性インフルエンザに比べて、下痢などの消化器症状が多い可能性が指摘されています。

★ 新型インフルエンザかなと思ったら…

38℃以上の発熱があり、咳や咽頭痛等の急性呼吸器症状を伴う場合にはインフルエンザに感染している可能性があります。また、インフルエンザに感染している方との接触歴があるなども、感染を疑う上での参考になります。ただし、症状で新型インフルエンザと季節性インフルエンザを見分けることはできないと言われています。なお、持病のある方々など、感染することで重症化するリスクのある方は、なるべく早めに医師に相談しましょう。また、もともと健康な方でも、以下のような症状を認めるときは、すぐ医療機関を受診してください。

小児

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている
- 顔色が悪い(土気色、青白いなど)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 落ち着きがない、遊ばない
- 反応が鈍い、呼びかけに答えない、意味不明の言動がみられる
- 症状が長引いて悪化してきた

大人

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

★ 新型インフルエンザのハイリスク群

新型インフルエンザでは「慢性肺疾患(喘息、慢性閉塞性肺疾患=COPD など)、免疫不全状態(自己免疫疾患など)、慢性心疾患、糖尿病、肥満、妊娠、重症筋無力症など」の方は重症化しやすいと報告されています。

インフルエンザのハイリスクとなる持病

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

インフルエンザが重症化することがあると報告されている方々。

- 妊婦
- 乳幼児
- 高齢者

★ 都道府県による新型インフルエンザ相談窓口

電話

FAX

1	埼玉県	疾病対策課	048-830-3572	048-830-4809
			048-830-3557	
2	千葉県	発熱相談センター(健康福祉政策課)	043-223-4411	043-221-5950
		疾病対策課	043-223-2665	043-224-8910
		健康福祉政策課	043-223-2675	
3	東京都	各保健所発熱相談センター(9時～21時)	-	-
		各保健所発熱相談センター(21時～9時)	03-5320-4509	-
4	神奈川県	各保健福祉事務所(発熱相談センター)	-	-

### インフルエンザのためのホメオパシー

ニュースでは、新型インフルエンザの流行が報道され、ワクチンの接種も始まりました。従来のインフルエンザに対する予防接種も始まり、その是非を尋ねられることも多いのですが、受けることも受けないこともどちらにもメリット・デメリットがありますので皆さんが情報を集め、各自の自己責任の下、選択して欲しいと思っています。

今回は、そのインフルエンザに罹った場合にホメオパシーを選択する際の参考に各レメディーの特徴を書くことにします。ただ、絶対的なものではなく、根本体質レメディーを先ず飲むということも一つの方法です。

#### ◆ Aconite(トリカブト)

症状が突然始まった、いわゆる風邪の初期段階で使われるレメディーとして知られている。特徴としては、休まらない、発熱、発汗、喉の渇きなど。起き上がると青白くなる。片頬が赤く、片頬が青白い。脈が速い。鼻風邪、喉の腫れ、汗をかかない肺炎(普段は健康で身体が丈夫)。焼けるような痛み、誰かといいたい。赤い顔(てかった)、むくみ。炎症。

温かい部屋に居たり、夜になると悪化

風が通る部屋に居ると好転(但し、乾いた冷たい風ではない)。

#### ◆ Allium cepa(たまねぎ)

大量の鼻水(水っぽい、左→右)が重い頭痛、涙、に伴う。また、大きなくしゃみが頻繁にあり、咳をするときに喉頭の痛み(手で押さえない)を伴う。症状は、冷たい部屋や外気で楽になり、夜や暖かい部屋で悪化する。

暖かい部屋、風、の強い天候で悪化。

新鮮な空気、動き回る事で好転。冷たく湿った天候で引いた風邪。

#### ◆ Arsenicum album(砒素)

疲労と寒気、休めない、落ち着かない、水っぽい鼻水、肌をピリピリさせる涙を伴うインフルエンザはこのレメディーを暗示していると言える。症状は、真夜中過ぎ、冷たい外気や飲み物と食べ物、また湿った天候で悪化する一方、温かい空気、食べ物で好転する。突然の衰弱、下痢、吐き気、水が飲みたくなる。

暖かい、温かい飲食物で好転。

寒さ、冷たい飲食物、午前12時から3時に悪化。

#### ◆ Baptisia tinctoria(ムラサキセンダイハギ)

このレメディーの特徴は、喉の痛み、疲労、筋肉痛、頭の重さ、呼吸困難、精神的混乱である。外気や冷たい風、起床時に悪化する。衰弱—熱の間、下痢から。緊張のため。とても喉が渇く、喉の炎症、固形物を呑めない。脳の

根元が重く感じる。  
動く事で悪化。  
休息で好転。

◆ Belladonna(ウサギ菊)

症状は突然現れることが多い、超過敏、うっ血、筋肉の痙攣、発熱(乾燥を伴う)、不眠、乾いた喉の痛み、などがある。休むことで好転、午前11時から午後3時までが悪化、また、騒音や隙間風でも悪化する。赤い顔、目がウルウルする、高熱でも手足は冷たい。喉が赤い。レモン、レモネードを欲しがる。  
午後3時、発汗できないことで悪化。  
ベッドで休息、暖かい暗い部屋、うつ伏せて好転

◆ Bryonia(蔦瓜)

関節の硬化、乾燥した喉、イライラ、頭痛、呼吸困難、非常な喉の渇きなどが症状としてある。咳や深呼吸で悪化(突き刺すような痛み)、冷たさ(寒さ)と休息で好転する。ゆっくりと症状が進む。粘膜が乾燥しやすい。  
暑くなる、動き回る、触られる、午前中に悪化。  
圧迫、涼しく湿った天候、ゲップ、冷たい食べ物、一人でいたい、発汗などで好転。

◆ Camphor(樟脳)

衰弱、震え、寒さ、カバーされることを嫌うなどが特徴としてある。冷たさ(寒さ)、動作、夜間に悪化、暖かさで好転する。喉が渇かない。表面が冷たい、でも包まれたくない。中が熱く発汗。突然の天候の変化—鼻風邪。目眩と頭重。  
抑制(汗や発疹など)と寒さと夏と冬で悪化。  
大量の汗で好転。

◆ Causticum(水酸化カリウム)

インフルエンザが慢性化する、寒気(悪寒)、うっ血した咳、声枯れ、喉頭の乾燥などが特徴として挙げられる。症状は、乾燥、冷たい風で悪化し、暖かい湿った天候で好転する。寒さを感じやすい、燻製の食べ物を欲しがる。ベッドの中で足が落ち着かない。咳は深く乾燥していて痰が切れない。ヒリヒリする痛み。  
乾燥と冷たい風と隙間風、横になる、寒い部屋から暖かい部屋への移動などで悪化。  
暖かい空気、ベッドの暖かさ、湿度で好転。

◆ Eupatorium perfoliatum(フジバカマ)

主な症状として痛みに使われる。特に、骨や腱が壊れたように(全身打撲のような痛み)痛む場合。長々と続く熱、寒さ、休まらない、落ち着かない、また同時に非常な喉の渇き、乾燥した皮膚なども症状として挙げられる。  
腰のくびれの辺りから悪寒が始まる。震えと発汗。頭痛→頭の奥までズキズキ、眼球が疼き極度に敏感。喉の渇きから水を飲みたがるが悪化する。温まりたいけど、温まると火のように熱く感じる。良くなるまで横になっていたいが、身体の状態と痛みでそれができない。  
寒さとじっとしている事と水を飲むことで悪化。  
発汗、吐く、会話で好転。

◆ Ferrum phosphoricum(リン化鉄)

初期の段階の発熱に良い。高熱と疲労、炎症などが主症状。症状は冷たさで次第に好転、動作と夜間に悪化。  
目と顔が赤くなる。頭頂部に鈍くて重い感覚。頭の片側に釘を打たれているような痛み。粘膜の充血、発熱から顔が赤くなり肌が火照って乾燥。ヒリヒリする痛みの咳、気管支炎、クループ、声が枯れて出ない。  
夜間、動き回る、音で悪化。  
鼻血、ペースを落とす、孤独で好転。

## ◆ Gelsemium(ジャスミン)

インフルエンザに最もよく処方されるレメディーの一つ。うとうとする、混乱、寒気とほてりが交代で来る、衰弱などが症状として挙げられる。湿気のある天候で悪化、外気と刺激で好転する。発症がゆっくり。疲労困憊。衰弱。喉の痛み。悪寒と震えが背骨を上下し足がだるくなる。瞼が非常に重く、視力がぼやけて焦点が合わせ難い。インフルエンザが治りきっていない人にも良い。はじめじめ、恐怖とショック、春、夏、太陽で悪化。排尿とアルコールと発汗と前屈と外気で好転。

## ◆ Rhus tox(毒葛)

疼痛のある痛み、特に骨の痛みを伴う風邪に使われる。また、患者を絶えず動き回らせる結果となる。症状は、くしゃみ、乾いた咳、背中の痛みと硬化、発熱など。暖かさで好転、じっとしていること、隙間風、雨で悪化。帯状疱疹、水疱瘡にも良い。喉や口内が腫れる。頭痛は頸椎から始まる。濡れる事、洗う事、包まれない事、嵐の前、冬、冷たい、寒さ、隙間風、真夜中以降に悪化。連続した動き、熱、姿勢を変える、お腹を抱える、手足を伸ばす、固い物に寝るなどで好転。

## ◆ Sabadilla(メランタケア)

ヒリヒリする大量の鼻水と痙攣するようなくしゃみの特徴。また、嚥下困難(喉の炎症)、寒気、鼻の痒み(鼻炎—花のにおい、フルーツ、芝刈り)が見られる。冷たい空気や飲み物で悪化、外気と暖かさで好転。寒気、熱いものを欲しがる。喉の症状が左から右へ。頭痛は右から左へ。鼻風邪。寒さ、飲み物、周期的、におい、真夜中前、休息で悪化。外気、歩く事、熱、食べる事、飲み込む、温かい飲食物で好転。

## ★ Oscillococcinum—風邪の予防レメディー

Oscillococcinum は、アヒルの心臓と肝臓から作られたホメオパシーレメディーです。一般に風邪の初期症状、または予防に良いとされています。

初期症状とは、どの痛みなどが来る一歩手前で、もしかしたら風邪かなあ？という状態を指します

予防としてはインフルエンザの予防接種のような役割で冬などの風邪の引きやすいシーズンに定期的に服用します。但し、インフルエンザの予防接種の代替と定義することは出来ません。

## [処方の仕方]

- 風邪の初期症状の場合: 1回1粒を1日に3回ほど、食事や歯磨きの時間を避けて服用してください。症状が治まるまで続けてください。通常1~2日で回復を感じる事が出来ます。
- 予防として: 晩秋の頃から、冬のインフルエンザを防ぐために、週に1度、1回、1粒を曜日を決めて服用してください。この場合も食事や歯磨きの時間を避けてください。家族全員ですることをお勧めします。

## ★ 他の代替療法

アロマセラピー: Tea tree oil—抗菌作用

インフルエンザの予防と治療

2009,10

ハーブ:エキナセアー免疫力向上

食事:梅醤番茶や生姜、根菜類、ビタミンCの多い食品など

サプリメント:ビタミンCの補給