

# リウマチニュース



冬（12月～3月）はインフルエンザの流行期です。インフルエンザは流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がりますので注意をしましょう。インフルエンザの疑問の一部を紹介します。

## インフルエンザについて Q & A

○今年のインフルエンザワクチンはどう違うの？

インフルエンザには A 型と B 型があり、流行の型を予測してワクチンは作られています。昨年までは A 型 2 種類と B 型 1 種類（3 価）でしたが、今年より A 型 2 種類と B 型 2 種類（4 価）を含んだより予防効果の高いワクチンになりました。それにより値段もやや高くなりました。通常はワクチン接種を受けてから 3 週間前後で抗体ができます。



○インフルエンザワクチン接種したらインフルエンザにかからないの？

インフルエンザはインフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状が突然現れます。予防接種したからインフルエンザに絶対にかからないというものではありませんが、ある程度「発症」を阻止する効果と「重症化」をある程度阻止する効果があります。また、通常の風邪には効果がありませんので、予防接種を受けたからといって、油断しないでください。



○免疫抑制剤を使用していると、ワクチン接種を受けても効果がない？



産生される抗体量が減少する可能性はありますが、実際にインフルエンザウィルスに感染したときの**予防効果は十分にあることが証明されています**。またリウマチ治療に悪影響を与えることは確認されていません。**インフルエンザワクチンの接種をおすすめします**。

○関節リウマチなど、自己免疫疾患の患者さんはインフルエンザワクチン接種を受けていいの？



関節リウマチは病原体に抵抗する仕組みである免疫が、間違って自分の関節を攻撃することによって起こる病気のため、リウマチ治療薬の多くは、免疫を弱める働きをします。そのため風邪やインフルエンザをひきやすい上に、こじらせて肺炎などになりやすいです。**インフルエンザワクチンは不活化ワクチンですので、接種することによってインフルエンザにかかる危険はありません**。生物学的製剤を使用している方は主治医に確認をしてください。またリウマチ患者で一番頻度の高い感染症は肺炎で、高齢者の方ほどかかりやすくなります。肺炎球菌に対する予防接種も積極的に受けましょう。

○インフルエンザの検査方法は？



鼻や咽の粘液を綿棒で採って 30 分以内で結果がわかります。抗原抗体反応を利用しウィルス特有の蛋白質（抗原）を検出します。インフルエンザの A 型か B 型かの特定も出来ます。**12~48 時間以内に検査するのが 1 番良い**と言われており、早すぎるとウィルスの量が少なく偽陰性になることがあります。

○インフルエンザは、いつまでに治療薬を内服したらいいの？

インフルエンザウィルスは発症してから 48 時間以内にもっとも増殖します。**48 時間以内に治療薬（タミフルやリレンザなど）を内服することによってウィルスの増殖を抑えることができます**。ウィルスの増殖が少なければ、症状が軽く済むだけでなく、他の人への感染も少なくとどめることができます。



## ○インフルエンザを予防するにはどうしたらいいの？

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

飛沫感染対策は「咳エチケット」です。

- \* 普段から咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- \* 咳やくしゃみが出る時は出来るだけマスクをすること
- \* 手のひらでを受け止めた時はすぐに手を洗うこと

外出先で、さまざまなウィルスや細菌などの病原体にさらされた可能性があります。帰宅したらすぐに手洗いとうがいを行ってください。暖房器具による室内の空気の乾燥は、ウィルスを飛散しやすくするとともに、喉や鼻の抵抗力を下げするため、暖房時には、加湿器を使いましょう。



## みんなで守ろう！

### 「咳エチケット」

- ① マスクをして、周りの人にうつさない
- ② 咳・くしゃみをする時は、人に顔を向けない
- ③ 使ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てる

担当：検査



## ○リウマチ講演やっています！

毎月第2木曜日 午後4時より 4C テイルームにて



予定日	内容	講師
1月14日	リウマチの社会的な支援	医療ソーシャルワーカー
2月18日	リウマチ手術	阿部医師
3月10日	リウマチと骨粗鬆症	中園院長