

インフルエンザ、今シーズンは流行早め 40℃の高熱で1日3リットルの汗!? 脱水にも注意

年末年始を安心して過ごすための予防・対処のポイントを医師がアドバイス

今シーズンは、例年よりも早い時期からインフルエンザが流行し始めていることが報道されています。教えて!「かくれ脱水」委員会の服部益治委員長(兵庫医科大学教授)によれば、今年のインフルエンザウイルスはA香港型。感染してから発症するまでが1~2日、初期症状として関節痛やカラダのだるさがあらわれ、その後38~40℃程度の高熱や激しい咳に見舞われるといわれています。年末年始も感染に注意が必要なインフルエンザですが、高熱に伴う多量の発汗は脱水症の原因にもなることから、教えて!「かくれ脱水」委員会でもその予防や対処に関する情報を発信していきます。【コメント・監修:教えて!「かくれ脱水」委員会 高瀬 義昌委員(在宅医療専門/医療法人 至高会 たかせクリニック理事長)】



▲ 高瀬 義昌 委員

◆インフルエンザ予防は、手洗いの徹底と湿度管理が基本

家庭でできる予防策としては、正しい手洗いが何より大切です。石けんを使い、流水で、手のひら、手の甲、指の間、爪のなか、手首の周りなどまで丁寧に洗ってください。アルコール消毒もインフルエンザには有効です。また、カラダが重いと思うときは歩かないなどの主観的な判断も感染のリスクを減少してくれます。

また、室内の温度・湿度のコントロールを覚えておきましょう。インフルエンザウイルスの活動が鈍くなるのは、室内の温度が22℃以上に保たれ、湿度が40~50%程度の環境であることがわかっています。加湿器などを用いて、ウイルスが活性化する乾燥環境を改善することをお勧めします。

◆流行時期に発熱があればすぐ医療機関へ 家庭では脱水対策で重症化防いで

インフルエンザが流行しているこの時期、発熱を感じる場合はまず医療機関へ行くことが大切です。その上で、症状を長引かせたりしないために家庭でもできることが、脱水への対処です。インフルエンザの特徴である発熱は、大量の発汗を伴うことがあり、特に40℃近い高熱になると、人によっては1日に3リットル程度まで汗をかくといわれています。それが脱水症状を引き起す危険性があるため、決して軽く考えることなく、汗を感じたら水分と適度な塩分などの電解質を補給して対処することが大切です。汗は水分とともに電解質も多く含むため、そのまま放置するとカラダの機能維持に必要な体液の減少につながり、インフルエンザによる症状を悪化させたり、回復を遅らせたりするリスクがあるのです。

なお、大量の発汗がある場合でも、人は喉(のど)の渇きをすぐには感じません。そのため、意識的に水分を摂ることが少なくなりがちです。また、水分だけを摂って塩分などの電解質を摂らないと、カラダは薄くなった塩分濃度を調整しようと水分を排泄し、かえって脱水を進行させることにもなります。脱水状態の場合は、水分と電解質を的確に含む経口補水液を摂ることも選択肢として持つておきましょう。

詳しくはこちらをご参照ください <http://www.kakuredassui.jp/column8>

◆経口補水液の飲み方、与える量などは、「かくれ脱水Journal」をぜひご参照ください

- ・ <http://www.kakuredassui.jp/care4> 「上手に使おう経口補水液」参照
- ・ <http://www.kakuredassui.jp/virus4> 「冬脱水の対策・小児の冬脱水対策は、素早く、補水です」参照