

Et Voilà!

2019年2月13日号 (第5号)

【インフルエンザ流行】

インフルエンザ流行の真っ盛りです。当事業所の利用者さんやスタッフでも、インフルエンザやかぜで休んだ人が何人もいます。

私も先月、熱と咳が出、からだの節々が痛くなって、2日ほど家でゆっくりしました。朝夕だけ仕事に出、事務や送迎の運転をし、日中は寝ていました。もちろん、利用者さんたちとはあまりふれあわないようにしました。

病院には行っていないので、インフルエンザかどうかわかりません。

乳幼児や高齢者、重い基礎疾患のある人、妊婦、重症心身障がい者、栄養不良などで体力や免疫力が極端に落ちている人を除き、ふだん元気に過ごしている人なら、かぜをひこうがインフルエンザにかかろうが、おとなしく休んでいれば、発症してからだいたい1~4日で治ります。病院に行っても、薬なんか飲む必要はありません。

最近では、救急外来に来る人に対して、ふだん健康な人には治療薬を処方しないところもあるそうです(日経新聞2月11日朝刊)。重体化する恐れのある高齢者や、他の救急患者に対応するためです。

具合が悪いのに病院に行っても、1時間くらい待たされて、もっと具合が悪くなってしまいます。まして体力も免疫力も落ちているなかで、かぜのウィルスが充満している病院に行ったら、軽症の人でも、かえってひどくなってしまいます。

インフルエンザ薬のタミフルは、1日2回5日間飲み続けるようになってきているそうです(リレンザも同様)。でも、薬を飲まなくても5日もおとなしくしていれば、ほとんど場合は治るのですから、薬を飲んでも飲まなくても同じということです。つまり薬は必要はありません。タミフルは、

世界の消費の70%が日本で消費されているそうですが、飲んでも飲まなくても結果は同じなら、そんなに処方されるのはまったくの無駄です。

最近保険適用されたソルフェーザは錠剤を1回飲むだけで効果があるとされ、その手軽さから市場を席巻しているそうです。

しかし、学校保健安全法施行規則では、発症後5日後、かつ解熱後2日後以降に登校できるようになっています。これは、症状が治まったとしても、インフルエンザウィルスは体内に残り、排出されているので、ほかの人への感染を防ぐためです。

ということは、1日で薬の効果があらわれようと最低5日は登校できない(会社にも行けない)のですから、やはり服薬の意味があるのかと思ってしまう。一見、からだは楽になるというメリットはあるかもしれませんが、必ずしもそうとばかりは言えません。

そもそもかぜに効く薬はないといわれています。薬はあくまでも、単に症状を抑えるための対症療法です。

咳やくしゃみ・鼻水もよほどしんどくなければ、我慢していれば1日、2日で収まります。先日の私の場合、咳がけっこうきつかったので、気休めに龍角散を口に含んでしのぎました。

体温があがると免疫力が上がるという説もあり、かぜをひいたら体は体温を上げて免疫系の働きを活発にし、かぜのウィルスをやっつけているそうです。解熱剤で熱を下げると、味方の足を引いて、治りを遅くしているようなものです。よほどの



高熱でしんどい場合は、解熱剤も必要になるかもしれませんが、通常はそこまでにはなりません。

いま、からだがかんばってウィルスと戦ってくれているんだと考え、おとなしく戦いが終わるのを待ってあげればいいのです。

ゆっくり休んでいれば治る人が通院し、必要のない薬を求め、医師もそれに応えて薬を処方する。患者の数が多から医師が長時間労働になって疲弊する。

無駄な通院をやめれば、医師の時間にも余裕ができ、本当に必要としている患者にじっくりと向き合い、治療に取りかかることができます。

こうした無駄が、かぜやインフルエンザだけではなく、高血圧や高コレステロール、糖尿病などでも繰り返されていることでしょう。食事や運動で改善できる患者はたくさんあるはず。薬に頼っても治るわけではなく、一時的に症状(というよりマーカーの数字)が抑えられるだけです。

薬をやめたら、また症状が悪くなる。これではまるで麻薬を使っているようなものです。

ウィルスや細菌に薬を使うことで、薬剤耐性のウィルスや細菌が現れます。ソルファザにもすでにどのような耐性ウィルスが多く現れているそうです。

人のからだには、自己治癒力があります。結核やマラリア、エボラ熱などで自己治癒力ではどうにもならないものは別として、かぜなどは自己治

癒力を信じて、免疫力を高めるようにしたほうが、長い目で見れば有効です。かぜをひいたら、これはゆっくり休めというからだからのサインだ、これでひとつ免疫力が増えたくらいに考え、薬に頼るのをやめた方がいいのです。

インフルエンザで学級閉鎖や通所施設の閉鎖もあり、平日の日中に当事業所を利用された方が何人かいます。学校や通所施設は休めても、病院や老人ホームなどの入所施設(グループホームも含む)は、休むことができません。

また、学校が休みになると、子どものためにどちらかの親は休まなくてはなりません。母子・父子家庭では生計に響くかもしれません。

必要もないのに通院したり、薬を飲んだりすることで、膨大な無駄が生じていることでしょう。私たちが払う社会保険保険料も無駄にどんどん上がっていきます。

そんな無駄なことにお金を使うなら、難病の治療方法の確立や病児保育などにもっとお金を使うほうがましなように思います。

ちなみにあふネットでも、病気で学校や施設を休んだ人を受け入れられるようにしたいのですが、受け入れる場所があまりなく(おぐのあかりはせまいので、サニーおぐなどの場所を使うことで対応できなくありませんが、それでも限られています)、職員にかぜがうつらないともかぎらないのですぐにはむずかしいのが現状です。

グループホーム3号館開設に向けて 介護スタッフ大募集!!

正社員 月給:22万~30万円以上

時給:1000円~1300円

1夜勤19,000円~(16:00~翌10:00)

社会保険完備 交通費(自転車を含む)支給

土日出勤、夜勤のできる人、大歓迎

身体介護、家事援助、外出支援、通院支援、送迎

障害児タイムケア(障害のある子どもたちのお世話と遊び相手)

グループホーム(早朝、日中、夜間、宿舎勤務)

発行・編集:川口仁志

特定非営利活動法人あふネット

〒116-0011 東京都荒川区西尾久6-30-4 富田ビル1F 03-3809-8500

合同会社あふまん