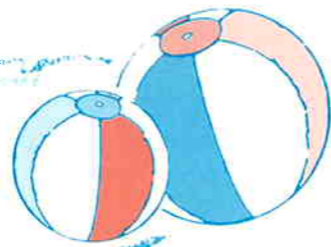


紙ふうせん



第66号

2009.11.25

(特集) インフルエンザに備えて

発行責任者：佐野 且

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 インフルエンザに備えて

季節性インフルエンザの流行期が近づいてきました。一方、新型インフルエンザの流行は今も続いており、今後は季節性と新型インフルエンザの流行が重なる可能性があります。

どちらも感染経路や症状などは類似していますが、新型インフルエンザは、免疫を持っていない人が多いため、感染が拡大しやすいと考えられています。

★インフルエンザとは？ その症状は？★

- ・インフルエンザウイルスによる感染症で、原因となっているウイルスの抗原性の違いから、A型、B型、C型に大きく分類されます。新型インフルエンザはA型に分類されており、季節性のAソ連型と同じH1N1型であることが分かっています。
 - ・感染経路は、咳やくしゃみを介して感染する飛沫感染と、ウイルスが付着したものを触れたあとに感染する接触感染です。潜伏期間は1～7日です。
 - ・症状は高熱、咳、咽頭痛、倦怠感、鼻汁、鼻閉、頭痛など。新型インフルエンザは下痢などの消化器症状も多いと言われています。
- ほとんどの方が軽症で回復していますが、持病のある方は、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクがあります。

特に下記の持病がある方は、手洗い、うがい、マスクの着用、人ごみを避けるなどして感染しないように注意してください。また周囲の方々も感染させないように配慮するようにしましょう。

重症化へのリスクが高いと判断される人

- ・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（とくに透析中）
- ・ステロイド内服などによる免疫機能不全
- ・妊婦、乳幼児、高齢者



★しっかり予防しましょう★

- ・十分な睡眠とバランスのとれた食事をとり体力をつける。
- ・人ごみは出来る限りさけ、外出時はマスクを着用しましょう。
- ・咳エチケットを守りましょう。
- ・外出後の手洗いは石けんを使って最低15秒以上行いましょう。指先・爪の中・指の間や手首も忘れず洗いましょう。
- ・うがいをしましょう。



★咳エチケットとは？★

- ・咳・くしゃみする際は、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。
 - ・咳をしている場合、周りの方へうつさないためにマスクを着用しましょう。
- 感染予防の上で大切なことなので心掛けましょう。

〈洗い残しの多いところ〉
とくに意識してしっかり洗いましょう



★インフルエンザにかかった時の対応と治療★

- ・急に高熱がでたり、インフルエンザが心配な場合は、あらかじめ医療機関に電話をして対応を確認してください。
- ・治療は抗インフルエンザウイルス薬としてタミフル（内服）、リレンザ（吸入）が処方されます。（発症発熱から48時間以内に服用開始すると発熱期間の短縮、ウイルスも減少します。）症状を緩和させる目的で解熱剤や痰きり、咳止めなども処方されることもあります。市販の解熱鎮痛剤の中には服用してはいけないものもあるので、自己判断せず医師または薬剤師に相談してください。
- ・同居されている方は可能なら別の部屋で過ごしましょう。
- ・熱がさがっても感染力は残っていて、他の人に感染する可能性があります。周囲の方を守るため、その後2日間もしくは発熱や咳、のどの痛みなどの症状が始まった日の翌日から7日目まではできる限り外出はしないようにしてください。



感染予防や早めに治療することは、自分の身体を守るだけでなく、周りの人にインフルエンザをうつさないという意味でも重要なことです。症状を自覚している方、医師により診断された方は、感染防止を心がけて、きちんとした対応をとりましょう。また、新型インフルエンザはまだ分からないことも多く、毒性の評価や予防・対応法なども変わる可能性があります。（紙ふうせん委員一同）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店