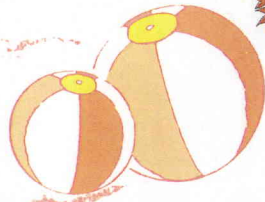


# 紙ふうせん



第95号  
2016.10.25

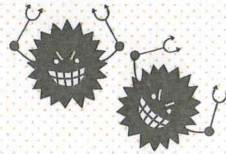
(特集) インフルエンザ、鮭  
発行責任者：高島 英明  
<http://www.health-kikaku.co.jp/>

## 特集 インフルエンザ

毎年12～3月にかけて流行するインフルエンザ。原因となるのはインフルエンザウイルスです。風邪よりも症状が重篤で、急速に悪化する特徴があります。

### ★インフルエンザとその症状★

- ・ウイルスの型によって、A型、B型、C型に分類される。
- ・咳やくしゃみなどを介する飛沫感染、ドアノブなどを介する接触感染によって感染が広がる。
- ・急激な高熱（38℃以上）、関節痛、食欲不振といった全身に及ぶ症状が特徴で、他に頭痛や咳、悪寒などが現れることがある。3～7日で快方に向かう。



毎年、そのシーズンのウイルスの型をWHO（世界保健機構）が予測し、日本ではその情報を元にワクチンを生産します。ワクチンは接種してから効き目が出るまでに2週間ほどかかり、3～4ヶ月程度持続します。

ワクチンを接種しても完全に予防することはできませんが、症状がひどくならないように抑えることができます。インフルエンザに感染してしまった場合は、ウイルスが増えないように薬を使用します。

### ★インフルエンザの時に使う薬★

タミフル（内服）、リレンザ・イナビル（吸入）（抗ウイルス薬）

⇒ウイルスを殺すわけではなく、体内でウイルスが増えないようにする。  
10代にタミフルは使用しない。漢方薬を使用することもある（麻黄湯など）。

◎症状を緩和させるため解熱剤・痰きり・咳止めなどが処方されることもある。  
解熱剤の種類によっては使用してはいけないものもあるので、市販品は注意。



抗ウイルス薬を使用している途中で症状が良くなっても、処方された分は使いきるようにしましょう。その後もしばらくは休息をとることが大切です。

### ★インフルエンザにかかった時の対応と治療★

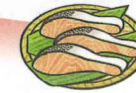
- ・ウイルスは熱に弱いので、無理に熱を下げる必要は無い。
- ・感染した家族の寝室を別にするなど、家族間での二次感染を防ぐ。
- ・食事は胃腸への負担を避けるため消化の良いもの、免疫機能を高めるたんぱく質、ビタミン類をしっかりと摂るようにする。
- ・水分をこまめに摂ると脱水予防になり、痰の切れも良くなる。  
OS-1やスポーツドリンクのような吸収の良い飲み物もお勧め。



感染を予防したり早めに治療したりすることは、自分の身体を守るだけでなく、周りの人に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安静にして、二次感染防止を心がけましょう。（吉澤）

### 今月の小ネタ

鮭



9～11月が旬の鮭は、サンマと並び秋の味覚を代表する魚です。身が赤いため、赤身魚と思われがちですが、実際は白身魚です。赤色のもとアスタキサンチンという色素で、身体を守る抗酸化作用が強いと言われています。

また、良質なたんぱく質が豊富で、さまざまな栄養素をバランス良く含んでいるため、健康効果と美容効果が期待できると言われています。

### ★主な栄養素と効果★

- ・アスタキサンチン：生活習慣病を予防する。眼精疲労を改善する。  
免疫力を高める。美肌、美白効果。抗炎症作用など。
- ・DHA：脳の働きを活性化させる。記憶力を向上する。
- ・EPA：血液中の中性脂肪の吸収を抑制する。血液をサラサラにする。
- ・たんぱく質：身体を作る。鮭のたんぱく質は他の魚類より消化・吸収が良い。
- ・カルシウム：歯や骨を丈夫にする。骨粗しょう症を予防する。



その他に、美肌作りに効果的なビタミン類やミネラルも多く含まれています。皮の部分にはコラーゲンが豊富に含まれているので、皮までまるごと食べることをお勧めします。  
（北西）

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