



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

インフルエンザ

毎年11月から12月頃にかけて発生し、翌年1月から2月頃ピークを迎えるインフルエンザは、ウイルスによって引き起こされ、発熱や悪寒、倦怠感、筋肉痛といった症状が起ります。感染の仕方は、インフルエンザにかかった人のくしゃみや咳などを直接または間接的に吸い込む（飛沫感染）ことでうつります。

予防のためには？

一番重要なことは免疫力を低下させないことです。免疫力が低下すれば感染しやすい状態になるので、規則正しい生活、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を取る事が大切です。

それ以外にも、外出先から帰ったらいがごとく、石鹸を使った手洗いをします。人ごみを避ける、部屋の湿

度を50%以上に保つ、などが効果的とされています。とくに、手洗いに關しては、手についたウイルスが鼻や口に入るのを防ぐ意味がありますので、念入りに手洗いすることが重要です。また、よく手で触るドアノブや手すりなどの消毒も効果がありますが、スプレー式の消毒薬は、スプレー噴射の勢いでウイルスをまきあげる可能性があるのです、ふき取り式の消毒薬の方が効果的です。

かかってしまったら？

まずは安静にして、水分は十分に取ってください。外出はなるべくさけて、どうしても外出する場合は、飛沫感染を防ぐためマスクをして、他の人にうつさないようにしてください。また、症状がよくなってきたも2日ほどはウイルスの感染力は残っていますので、他の人にうつさないように外出は控えるなど注意が必要です。

治療薬は？

インフルエンザのお薬は、ウイルスの増殖を抑える作用のあるお薬で、口からお薬を吸うタイプのリレンザ、飲み薬のタミフルとシメトレルのほか、漢方薬の麻黄湯などがあります。また、今年新しく点滴注射のラピアクタ、吸入薬のイナビルが発売されました。これらの新しいお薬の特徴は、今までのお薬が数日間使用（タミフルとリレンザは5日間）しなければならなかったのに対して、ラピアクタは15分間の点滴注射を1回、イナビルは1回の吸入と、いずれも1度の使用で効果を発揮する点です。インフルエンザにかかってしまったらこのようなお薬があり、種類も増えていますが、基本は予防です。免疫力を低下させず、うがいと手洗いをしっかりおこなって、インフルエンザにかからないようにしましょう。