



インフルエンザの流行期をのりきろう!

ご家庭でできる予防法

家の中の居間など、限られたスペースに人が集まる場所では、一人の発症によって周りの人への感染の危険が高まります。ぜひご家族皆さんで、インフルエンザの予防を心がけてください。

インフルエンザウイルスによつて引き起こされる感染症のひとつです。咳、鼻みず、喉の痛みなど、初期症状は風邪によく似ていますが、原因となるウイルスが異なる別の病気です。

急な高熱や倦怠感、関節痛など症状が全身に及ぶことが大きな特徴で、特に免疫力の低下しているご高齢の方や、免疫機能が確立されない小さなお子様などは、症状が重症化したり、合併症を併発する恐れもありますので、十分な注意が必要です。

インフルエンザウイルスには大きく分けて3種類の型がありますが、変異による亜種が多く、毎年のように流行が起っています。また感染力が非常に強いため、短期間で広い範囲に広がってしまいます。大規模な流行を防ぐためにも適切な予防策をとり、もし発症してしまったら、周囲の人につきあいよう配慮をすることが大切です。



インフルエンザの治療には、早期の対応が重要です。多くの医院で、インフルエンザの診断を比較的短時間で可能にする診断キットも導入されています。少しでも体の不調を感じたら、自分で判断することは避け、お早めにお医者の診察を受けるようにしましょう。

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスによつて引き起こされる感染症のひとつです。咳、鼻みず、喉の痛みなど、初期症状は風邪によく似ていますが、原因となるウイルスが異なる別の病気です。

急な高熱や倦怠感、関節痛など症状が全身に及ぶことが大きな特徴で、特に免疫力の低下しているご高齢の方や、免疫機能が確立されない小さなお子様などは、症状が重症化したり、合併症を併発する恐れもありますので、十分な注意が必要です。

インフルエンザウイルスには大きく分けて3種類の型がありますが、変異による亜種が多く、毎年のように流行が起っています。また感染力が非常に強いため、短期間で広い範囲に広がってしまいます。大規模な流行を防ぐためにも適切な予防策をとり、もし発症してしまったら、周囲の人につきあいよう配慮をすることが大切です。

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスによつて引き起こされる感染症のひとつです。咳、鼻みず、喉の痛みなど、初期症状は風邪によく似ていますが、原因となるウイルスが異なる別の病気です。



ここ数年における、「SARS(重症急性呼吸器症候群)」や「鳥インフルエンザ」などの脅威により、ウイルスによる感染症に高い関心を持たれている方も多いことと思います。私たちの普段の生活に密接したところでは、毎年11月～4月頃に「インフルエンザ」が流行し、特にこれから時期ピークを迎える。正しい知識と適切な予防を心がけ、この冬を元気にのりきりましょう。

インフルエンザについて

●人混みは避けましょう

インフルエンザは感染力が強いので、特にインフルエンザの流行する時期には、人の多くいる場所を避けることも、有効な予防策となります。また、外出時にはマスクをするなど、ウイルスを防ぐ工夫をおすすめします。

●うがい・手洗いを欠かさず

外出から帰ってきたら、必ずうがい、手洗いをするようにしましょう。これにより、体や喉の粘膜に付着したウイルスを洗い流し、感染の危険性を減らすことができます。インフルエンザだけでなく、風邪の予防にも効果的ですので、ぜひ毎日の習慣にしてください。

●適切な湿度を保ちましょう

インフルエンザウイルスは湿気に弱く、逆に空気が乾燥していると活動が活発になります。冬は暖房器具などの使用によって、お部屋の中でも空気が乾燥しがちです。加湿器などでお部屋の湿度を調整しましょう。また、口の中の乾燥を防ぐためにも、マスクの使用が効果的です。

「笑い」の効果で免疫力アップ!?

免疫力が弱まっていると、インフルエンザに限らず、様々な病気にかかりやすくなってしまいります。免疫力を高めるためには、規則正しい生活、食事、十分な睡眠、適度な運動などがあげられます。が、中でも近年特に注目されているのが、「笑い」の医学的効用です。

免疫機能の中でも、異物や病原体をまつさきに攻撃して撲滅する重要な役割を担っているのが、NK(ナチュラルキラー)細胞と言われるものです。NK細胞の働きは、加齢によって衰えていくほか、ストレスなどによっても機能が抑制されてしまします。

現在インフルエンザの治療には、主に症状に対する対症療法と、抗ウイルス薬を使った治療が行われています。

対症療法では、咳や発熱といった症状を抑えるために、マスクが処方されるためのお薬が処方されます。抗ウイルス薬はウイルスに直接作用し、インフルエンザウイルスの増殖を防ぎます。

近年使用が可能となつた有効な抗ウイルス薬として、「タミフル」と「リレンザ」があります。

ただし、いずれも発症後48時間以内に服用しなければ効果は期待できず、入手するためにはお医者様の処方箋が必要です。

また、市販のお薬を服用する場合も注意が必要です。十分な効果が期待できない上、解熱剤の中には小さなお子様に使用すると大変危険なものもありますので、お医者様で処方されたお薬を服用されるようおすすめします。

インフルエンザとお薬の話



様々な研究や実験結果により、笑うことによつてこのNK細胞が活性化されるということが実証されています。さらに、笑うことでストレスが解消されたり、病気が治つてしまつたという例も報告されています。

「笑う門には福来たる」と昔から言われている言葉のとおり、笑うことは私たちの体や心にもよい影響を与えてくれます。こんなところにも、健康へのヒントがあるのですね。

インフルエンザ予防関連商品



関連商品に関するご質問、取り扱い等につきましては、お気軽に各薬局受付までおたずねください。

◎新型インフルエンザ流行の警戒基準

段階	状態
1	人への感染の危険は低い
2	人への感染の危険がある
3	極めてわずかに人から人への感染がみられる
4	人から人への感染が増加している
5	人から人への感染が確実におこっている
6	人から人への感染が拡大し持続している

▲新型インフルエンザの警戒基準

WHO(世界保健機関)により「鳥インフルエンザ」をはじめとする新型インフルエンザ流行の警戒基準が発表されており、現在はその第3段階にあるとされています。

人への感染例は、主に中国・東南アジアで多く確認されています。こうした国へ行った後に発症するなど、感染の可能性が疑われる場合は、必ず医療機関または保健所にお電話でご相談ください。