

この冬、インフルエンザにご注意!

前回は風邪予防の特集をお送りしましたが、皆様ご参考となりましたでしょうか? 今回は、風邪と混同しがちな「インフルエンザ」についてのお話です。一年で最も寒くなるこれからの季節、いざという時に慌てずに済むよう、インフルエンザの正しい知識を身につけておきましょう。

風邪とインフルエンザはこんなに違う!!

風邪もインフルエンザも、ウイルスによって引き起こされる感染症ですが、この二つは全く別の病気です。一般的に「風邪」と総称される病気は、咳、くしゃみ、鼻水など、呼吸器系の症状が中心で、発熱もさほど高くはなりません。適切な治療のもとでは、数日で快方に向かう場合が大半です。

一方「インフルエンザ」の場合は、風邪と同様の症状に加え、強い頭痛や、筋肉・関節の痛み、倦怠感など、その症状が全身に及ぶのが特徴です。また、38度を超える高熱が何日も続き、症状が軽快するまでに、週間程度の日数を要します。



なお、今年もその発生、流行が懸念されている「SARS」の症状は、インフルエンザとよく似ています。海外からの帰国後に、インフルエンザのような症状が現れた場合は、お近くの保健所にお電話でご相談下さい。

重症化しやすいインフルエンザ

インフルエンザの特徴は、風邪よりも症状が重く、回復までに日数がかかるだけではありません。

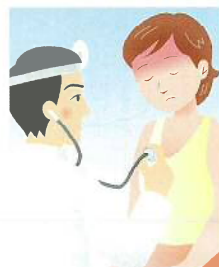
少し前まで「流行性感冒」「流感」と呼ばれ

ていたように、咳による空気感染(飛沫感染)が主なため、ごく短期間に広い範囲へ感染が拡大してしまう点も、インフルエンザの怖いところです。

また、インフルエンザにかかると抵抗力が落ちてしまうので、気管支炎や肺炎を併発することも少なくありません。特に、乳幼児や高齢の方、基礎疾患をお持ちの方は、合併症を起して重症化しやすいので、十分な注意が必要です。

インフルエンザ対処法3原則

実際に症状が現れてから慌てたりすることのないよう、基本的な対処法を頭に入れておきましょう。以下に、その3原則をまとめてみましたので、ご参考下さい。



一、早目にお医者様の診断を

発熱や全身症状などの兆候が少しでも現れたら、早目にお医者様の診断を受けましょう。なぜなら、インフルエンザの治療薬は、その発症後48時間以内に投与しなければ、十分な効果が得られないからです。また、市販薬では、インフルエンザの治療効果をほとんど得られません。特に小児の場合、鎮痛剤の種類によっては、インフルエンザ脳炎を引き起こす等、深刻な状態に陥る場合もありますので注意が必要です。「ただの風邪」と軽く考えて、ご家庭にあるお薬をむやみに服用することは避け、早目早目の診察を心がけて下さい。

二、体を休めましょう

風邪の場合と同様、安静にして十分な睡眠をとるようにしましょう。また、高熱が出て体がつらい時には、お医者様から処方された解熱

剤を使用したり、氷枕の利用や市販の冷却シートを貼るなどして、頭部の熱を下げるのも効果的です。

三、水分補給を欠かさず

水分を十分に摂るようにしましょう。お茶やジュースなどでも構いませんが、発熱で弱った体の事を考えるなら、発汗で失われるミネラル類を補給する意味でも、吸収効率のよいスポーツドリンクなどがお勧めです。

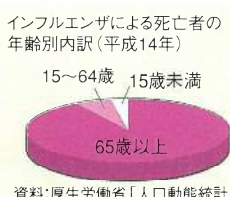
この他にも、ご家庭で出来るインフルエンザ対処法をまとめた下の表をご参考いただき、長引かせたり、重症化させないようにご注意ください。

インフルエンザ流行による被害

インフルエンザが大流行した昨年は、全国で約1500万人(国民の約10人に1人)の方が罹患し、その内142万人の方が、入院による治療を必要としたと推計されています。

毎年のインフルエンザを直接原因とする死者の数を平均すると、約600人となります。

また、合併症を併発するなどの理由で亡くなった方を合わせると、その数は平均で1万人以上にのぼり、その内の85%以上を、抵抗力の弱まった65歳以上の方が占めています。



インフルエンザにかかったら...一家庭で出来るインフルエンザ対処法一

- あたたかくして安静にする
- 汗をかいたら水分を補給する
- 高熱の時には頭部やワキの下を冷やすのが効果的
- 屋内でもマスクをして口内の乾燥を防ぐ
- 部屋の湿度を適度に(60%~70%が目安)



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下さい。