



インフルエンザ 予防が一番大切です!

インフルエンザってどんな病気?

冬の寒さと乾燥した空気は、インフルエンザウイルスにとって生存に適した環境です。そのため、寒さが厳しくなる12月下旬から3月上旬にかけて、インフルエンザが流行しやすくなります。

インフルエンザの症状は風邪と似ていますが、風邪とインフルエンザは、原因となるウイルスが異なる別々の病気です。その特徴として、非常に強い感染力と38度以上の高熱があげられ、頭痛や関節痛・筋肉痛など、症状が全身におよびます。また、肺炎や気管支炎などの合併症を引き起こし、重症化しやすい点もインフルエンザの特徴です。

	インフルエンザ	風邪
初期症状	寒気・頭痛・喉の痛み	喉の痛み・くしゃみ
主な症状	寒気・38度以上の発熱 頭痛・喉の痛み・鼻みず	鼻みず・鼻づまり くしゃみ・頭痛
全身症状	関節炎・筋肉痛	ほとんどなし
合併症	肺炎・気管支炎など	ほとんどなし

インフルエンザを防ぐためには

インフルエンザは特に高齢の方や小さなお子様が発症すると、症状が重症化しやすいため、十分な注意が必要です。

まずは普段からしっかりとした対策をたて、インフルエンザを予防するようにしましょう。

次に、インフルエンザを予防するための4ヶ条をご紹介します。

一、インフルエンザに負けない体調管理

運動不足になりがちな冬は、新陳代謝の機能が低下しやすくなります。新陳代謝と体の免疫力には密接な関係があり、新陳代謝が低下すると免疫力も低下してしまいます。インフ



ルエンザウイルスの感染を防いでくれる免疫力を低下させないためには、

● 十分な睡眠と休養

● バランスの取れた食生活

● 過度な運動とストレスの発散

が大切です。規則正しい生活を心がけ、インフルエンザウイルスに負けない体力を維持しましょう。

二、手洗い、洗顔でウイルスを持ち込まない

外出から帰ったらまずは手を洗い、手についてインフルエンザウイルスをキレイに洗い流しましょう。一般的にウイルスの感染は空気感染よりも、手から手へ、手から口・鼻へと侵入し、感染することの方が多いためです。手洗いはインフルエンザに限らず、基本的な病気予防策の一つです。また、手を洗う際に顔やめがねと一緒に洗うのも、インフルエンザの予防に効果的です。

三、うがいで喉のウイルスを洗い流す

インフルエンザウイルスの多くは、喉や鼻の粘膜から体内に侵入します。外出したり人ごみを歩いた後は、必ずうがいをし、喉の粘膜についたウイルスを洗い流すようにしましょう。インフルエンザウイルスは粘膜に付着してから20分程度で細胞の中に取り込まれてしまうため、こまめにうがいをすることが大切です。また、粘膜が乾燥しているとウイルスに感染しやすくなりますので、うがいで喉を潤すことも有効です。



四、お部屋の環境を整える

冬は寒さのため、暖房を入れたままお部屋を閉め切ってしまうがちです。暖房によって空気の乾燥した部屋は、インフルエンザウイルスにとって活動しやすい環境となっています。加湿器などを利用して、お部屋の湿度を60〜70%に

保つようにしましょう。また、閉め切ったお部屋の汚れた空気中では、比較的長くインフルエンザウイルスが生存し漂ってしまいます。換気には十分に気を配り、お部屋の空気を新鮮な外気と入れ替えるようにしてください。

インフルエンザにかかってしまったら

インフルエンザの初期症状は、風邪との区別が付きにくいので、「おかしいな」と感じたら、すぐにお医者様の診察を受けることが大切です。近年話題のインフルエンザ用の抗ウイルス薬も、インフルエンザ発症後2日以内に投与しなければ、十分な効果が期待できません。また、抗ウイルス薬は薬店では入手できず、お医者様の診察による処方箋が必要です。

どの病気にも言えることですが、症状の初期に適切な治療を受けることが、重症化を避けるために最も重要となります。もしも、インフルエンザにかかってしまった場合は、お医者様の治療を受けながら、次の点に留意してください。

● 安静にして十分な睡眠をとる。

● 高熱で汗をかいたため、お茶やスポーツドリンクなどで水分を補給する。

● たんぱく質やビタミン類を多く含んだ、消化の良い食事を摂る。

● 室内の環境は室温20〜22℃、湿度60〜70%を目安とする。

● こまめに換気し、部屋の空気を新鮮な外気と入れ替える。

● マスクを利用し、咳やくしゃみによる飛沫感染を防ぐ。

適切なインフルエンザの治療を受けていれば、通常、2〜3日で熱は下がります。ただし、熱が下がっても、一両日中は体内にウイルスが残っていますので、マスクを着用するなどして飛散を防ぎ、周りの人にインフルエンザをうつさない配慮が必要です。

● インフルエンザの種類とワクチンについて

インフルエンザの種類	特徴	予防ワクチン
Aソ連型インフルエンザ	大流行しやすい	あり (共通)
A香港型インフルエンザ		
B型インフルエンザ	まれに流行する	なし
C型インフルエンザ	流行しにくい	

インフルエンザは、上記のように大別されます。最近、予防接種される方が増加しているインフルエンザワクチンは、Aソ連型・A香港型・B型の3種に対応したワクチンです。予防接種はインフルエンザの重症化を予防する効果が高いと言われていますが、効果が出るまでに2〜3週間かかりますので、早めの接種が必要です。

インフルエンザ予防関連商品紹介



保温インナー
保温性の高いインナーを一枚重ね着するだけで、冬の寒さが随分違います。

関連製品に関するご質問、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。