



インフルエンザに備えましょう！

インフルエンザは、突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、併せてのどの痛み、鼻汁、咳などの症状が見られます。

神奈川県では、例年11月ごろから始まり、1月から2月にかけて感染のピークを迎える傾向があります。しかし、2009/10シーズンのように、9月ごろから始まり、10月後半にピークとなるシーズンもありました。そのため、夏の終わりごろから予防対策を考える必要があります。

インフルエンザ予防の基本は、流行前にワクチンを接種することです。

インフルエンザワクチンを接種することで、重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に留めます。残念ながら十分に効果があらわれないこともあります。それでもワクチン接種が予防の基本となることには変わりありません。ワクチン接種による免疫の防御に有効なレベルの持続期間はおよそ5カ月ですので、通常は流行シーズンの前(12月上旬まで)に接種することをお勧めします。

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲れ気味、睡眠不足の人は、人ごみや繁華街への外出を控えたほうがよいでしょう。ウイルスに対する抵抗力が低くなっているため、感染のリスクが高くなります。バランスの良い食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることが大切です。また、帰宅時のうがい、手洗いも一般的な感染症の予防のためにもお勧めします。

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクを着用し、室内では加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保つとよいでしょう。

しかし、十分な備えをしてもインフルエンザに罹ってしまうこともあります。罹ってしまったら、安静にして睡眠を十分にとることが大切です。また、高熱によって脱水症状が起こらないように、十分に水分を摂ることが大切です。この場合、お茶やジュースなど飲みたいもので構いません。

また、早めに医療機関を受診し、抗インフルエンザウイルス薬を処方してもらいましょう。インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速く、症状が現れてから48時間以内に増殖のピークがきます。そのため、48時間以内にお薬を開始しないと効果が現れにくくなるので注意しましょう。

大和市立病院 薬剤科 計良 貴之

《編集後記》活躍する薬剤師を紹介しています。今後も様々な事業を企画してまいります。ご要望などございましたら、下記の事務局までご連絡お願いいたします。

《発行》(社)神奈川県病院薬剤師会

〒235-0007 横浜市磯子区西町14-11 神奈川県総合薬事保健センター 4階

TEL: 045-761-3345 FAX: 045-761-3347

インターネットアドレス <http://www.kshp.jp/>

