

薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.15

インフルエンザについて

例年、12月～3月頃にかけて流行するインフルエンザ。ワクチン接種やマスクの着用など、年々予防に対する意識は高まりつつありますが、高齢者には重症化の傾向もある非常に注意が必要な感染症でもあります。今回は、そんなインフルエンザのお話です。

インフルエンザの特徴

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。一般的な風邪とは異なり、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れ、併せて風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。感染経路は、罹っている人の咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込んでしまう「飛沫感染」が主で、他に「空気感染」や「接触感染」があります。一般的に1～3日の潜伏期を経て症状が現れ、発症期間は2～5日ほど、回復後も1～2日は体内にウイルスが残っていることがあるので、他への感染などに十分な注意が必要です。また、小児では「インフルエンザ脳症」、高齢者では「二次性細菌性肺炎」などの合併症を発症する恐れもあり、非常に危険な感染症と言えます。

インフルエンザワクチン

そんなインフルエンザに対して最も有効な予防法が、流行前のワクチン接種です。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ性質を変えているため、WHO（世界保健機関）を中心とした世界中の専門家が、次に流行するウイルスタイプを予測し、その結果を踏まえて毎年ワクチンが作られています。このインフルエンザワクチンは、感染を完全に抑えることはできませんが、ある程度の発症を抑える効果があるとされています。また、感染した場合でも症状の重症化を抑え、健康被害を最小限にすることが期待されます。ですが

ら、重症化の可能性が高い高齢者や小児、基礎疾患を持つ人にとっては、より重要な予防法であると言えます。ちなみに今シーズンのワクチンは、昨シーズンまでの3種類のウイルスに対応したものから4種類のウイルスに対応したワクチンになったため、より多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能になります。次に接種時期ですが、ワクチンの効果が出るまでは2週間ほどかかるので、12月頃までに接種を終えると良いでしょう。65歳以上の高齢者には接種費用の助成（※）もあります。

日常生活での予防

日常でできるインフルエンザの予防もあります。まずは飛沫感染を防ぐため、外出時はマスクを着用しましょう。流行時には繁華街などの人混みを避けることも防衛策の一つと考えられます。帰宅後は手洗い・うがいを心がけ、抵抗力を高めるために、バランスの良い食事と十分な睡眠も効果的です。

罹ってしまった場合

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが早いので、症状が急速に進行します。ですから具合が悪くなったなら、単なる風邪と考えず早めに医療機関を受診しましょう。近年では、15分程度で結果がわかる「迅速診断法」という方法が用いられることも多くなっています。また、自分の体を守り、他の人へうつさないためにも、「安静にして休養をとる」「十分な水分補給を行う」「他の人への感染を防ぐためにマスクを着用」「外出を控え、

無理をして学校や職場に行かない」ということを守りましょう。治療に使用する抗インフルエンザ薬としては、以下のものがあります。「オセルタミビルリン酸塩（タミフル）」「カプセル剤」、「ザナミビル水和物（リレンザ）」「吸入薬」、「ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（イナビル）」「吸入薬」、「ペラミビル（ラピアクタ）」「点滴注射薬」、「アマンタジン塩酸塩（シシメトレル）」「錠剤」。いずれも医師の判断による処方となり、発症から48時間以内に使用することで効果が期待できる薬です。効果的な使用のために、薬剤師による用法・用量・期間の説明を必ず守るよううにしましょう。

※お住まいの地域によって自己負担額等が異なります。



●お薬に関するご相談は…
(社)広島県薬剤師会 おくすり相談電話
Tel.082-545-1193 **相談無料**
◎受付/10:00～15:00(月～金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●薬・たばこなどの誤飲時の応急処置に関するご相談は…
(社)広島県薬剤師会 広島中毒119番
Tel.082-248-8268 **相談無料**
または**フリーダイヤル0120-279-119**
(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)
◎受付/9:00～17:00(月～金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人
広島市薬剤師会
Hiroshima City Pharmaceutical Association