

急な冷え込みで、一気に冬到来と言った感じの今日この頃。
体調を崩しやすいこの時期の耳寄りな情報として、
インフルエンザと風邪の豆知識を御紹介します。



あなたが患ったのはインフルエンザ？風邪？

	インフルエンザ	風邪
感染経路	空気(飛沫)感染とされています インフルエンザ患者のくしゃみや咳を 吸い込んでから24時間程度で発症	接触感染とされています 患者自身が鼻や鼻汁を触った手で、鼻や口 や目に触れることで感染する事が多い。 発症までに4~5日
初期症状	発熱、頭痛、悪寒	鼻咽頭の乾燥感およびくしゃみ
主な症状	発熱、筋肉痛、関節痛	鼻汁、鼻閉
悪寒	かなりつらい	通常強くない
熱	38~40度(3~4日続きます)	38度前後
全身痛・筋肉痛・ 関節痛・倦怠感	かなりつらい	それほどつらくない
鼻汁、鼻閉	後期になるにつれ著しい	初期から著しい
咽頭	充血およびときに扁桃腫脹	やや充血
合併症	気管支炎、インフルエンザ肺炎、細菌 性肺炎、脳症	細菌の二次感染
病原	インフルエンザウイルスA、B	ライノウイルス、アデノウイルスなど
治療	<ul style="list-style-type: none"> ● インフルエンザウイルスに対する 特効薬がある(タミフルなど)。 ● 特効薬を発症後48時間以内に服 用する。 ● 早期服用ほどウイルスの増殖を抑 えるので症状が軽く済む。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 初期に、歯磨き・うがい(緑茶、紅茶、 イソジンガーグル)、安静・睡眠、水分 補給、保湿、ビタミンCなど。 ● 抗生物質は細菌には効くがウイルスに は無効。

日常生活での予防が大事です！！

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけること、ウイルスに接触しないことが大切です。
特に、インフルエンザウイルスは乾燥を好むので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有
効な予防法です。

① 栄養と休養をとる！！

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

② 人ごみを避ける！！

病原体であるウイルスが多くいるところは極力避けます。

③ 適度な温度、湿度を保つ！！

加湿器などで、適度な湿度を保てば、のどの乾燥を防いでウイルスの侵入を防げます。

④ 外出後の手洗いとうがいの励行！！

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。

⑤ マスクを着用する！！

ハイリスク群(65歳以上の高齢者、慢性肺疾患患者、腎疾患患者、免疫不全状態の患者、心疾患患者、
代謝異常者)など予防が必要な方はマスクをしましょう。罹患した人は、咳やくしゃみの飛沫から
他人に感染するのを防ぐ効果もあります。「エチケットマスク」と呼ばれます。



ワクチンによる予防のQ&A

Q1. ワクチンはいつ頃接種したほうがいいのか？

インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行期間が12～3月ですから、11月頃までには接種を終えておくとより効果的でしょう。また流行してからの接種は免疫力が十分上がる前に感染する危険性があります。しかし、免疫力が少しでも上昇していれば、症状がその分軽くなります。

Q2. ワクチンを接種したのに“風邪”を引いたのはなぜ？

インフルエンザワクチンは普通の“風邪（普通感冒）”に効果はありません！
しかし、健康な成人の場合で、インフルエンザに対して、ワクチン株と流行株が一致した場合のワクチンの発症予防効果は70～90%と高い効果が認められています。
また、ワクチン接種は高齢者の死亡の危険を80%減らすなど、重症化を防止する効果もあります。

Q3. ワクチンの免疫は型が合わないと効果がないの？

Aソ連型、A香港型、B型の3種類の混合ワクチンですので、このうちどの型が流行しても効果があります。しかし、ウイルスの突然変異があるので効果が低下することもあります。近年は予測技術も高まって、実際の流行と予測はほぼ一致しています。



Q4. インフルエンザの予防接種をしたときの副反応は？

一般に副反応は軽微です。
接種箇所の反応が主で発赤、腫脹、疼痛をきたすことがあります。2～3日で消失します。発熱、頭痛、悪寒、倦怠感なども稀に起こります。
卵アレルギーの人には蕁麻疹、発疹、口腔のしびれ、ショックなどが現れる可能性があります。

インフルエンザの治療方法のQ&A

Q1. 抗ウイルス薬にはどんな種類がありますか？

インフルエンザウイルスの増殖を抑えるA、B型に共通なお薬があります。吸入薬、経口薬、小児用のドライシロップが使用できます。A型のみ効果がある経口薬もあり、いずれも健康保険が適応されます。

一般の薬局や薬店では買えませんので病院で処方してもらってください。

「インフルエンザかな？」と思ったら、なるべく早く（48時間以内の治療開始が効果的といわれています）医師の診断を受けましょう。

※高熱や痛みに対しては、解熱鎮痛薬などが使われます。

解熱鎮痛薬は症状を緩和させる対症療法であり、インフルエンザそのものを治しているわけではありません。抗生物質も、細菌が原因の合併症には有効ですが、インフルエンザのウイルスには効果はありません。

受付



お薬についての素朴な疑問ありませんか？

●●●●●皆様からのご質問にお答えしたいと思います●●●●●

質問内容

「自分で血圧を測っていて、調子がいいので薬を止めてみたけど、止めたらどうなる？」

一口に血圧を下げる薬（降圧薬）と言っても非常にたくさんの薬があります。医師は心臓、腎臓、血液などの検査結果に基づいて、その人に最も適した薬を選択し、治療に用います。



血圧の薬については、御自身で勝手に薬を飲むのをやめてしまうと、危険なことが起こりかねないともいわれています。

降圧剤によって血圧が落ち着いてくると、つい服用が疎かになりがちです。急に中止すると、血圧がビーンと跳ね返りのように上昇して（リバウンド現象）、脳出血をおこすようなことがあり非常に危険です！！
血圧が下がっているのは、降圧剤の効果によることです。薬を減らしたり、中止したりする場合には必ず医師の指示を受けてください。

高血圧の治療は長期に渡りますので、定期的に診察を受けることが大切です。

糖尿病薬についても同様のことが言えます。

このコーナーではこれからも、皆様の薬に対する疑問や不安に思っている点などなど・・・お答えできればと思っております。ご希望の方がいらっしゃいましたら、ご気軽に薬局職員にお声をかけていただければと思います！ホームページの質問コーナーを利用されても結構です。



医療法人 社団誠仁会 夫婦石病院

福岡県福岡市南区大字桧原 853-9

TEL : 092-566-7061

FAX : 092-566-7065

ホームページアドレス :

<http://www.fukusinet.com/sisetu/meitowa/>

メールアドレス :

seijin@plum.ocn.ne.jp