



つばさだより No.288
2018年11月



つばさ薬局 多賀城店	☎022(366)8001	吉川店	☎0229(22)7010
長町店	☎022(308)5711	泉店	☎022(772)1571
船岡店	☎0224(58)1065	若林店	☎022(289)8777
中新田店	☎0229(64)1888	松陽台店	☎022(361)9444
松島店	☎022(353)2990	上杉店	☎022(212)1126
玉川店	☎022(365)2838		

深秋の候、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ 日足が短くなり、寒さが本格化してくる季節となりました。風邪等引かぬよう、体調管理にご留意下さい。今回は、インフルエンザについてのお話です。



インフルエンザワクチンの働き

インフルエンザワクチンの接種について毎年話題になりますが、インフルエンザワクチンには、インフルエンザウイルスが身体に入ってきた時に感染をしないように完全に阻止する働きはありません。インフルエンザワクチンにもっとも期待できる効果は、インフルエンザにかかってしまった時に肺炎等への症状の重症化を抑えることです。

ワクチンを打ったのにインフルエンザにかかってしまった、という話をよく聞きますが、それでも比較的軽症で回復するため、ワクチンを接種しておくことは大いに意味のあることで、発症する確率や合併症も軽減出来ることは、大規模な研究結果から証明されています。

特に抵抗力の弱いお年寄りや基礎疾患をお持ちの方は、アレルギーなど特別な理由がない限り、流行する前に毎年受けておくとよいでしょう。

★ワクチン接種が勧められる方

- 65歳以上の方
- 呼吸器や心臓、腎臓に慢性の基礎疾患がある方や免疫に障害のある方、糖尿病等の代謝性疾患がある方や、このような疾患のある方と同居している方
- 乳幼児、児童





治療法



インフルエンザかもしれないと思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザと診断された場合には、発症後2日以内に抗インフルエンザ薬を使うと、発熱の日数を減らす効果と、慢性呼吸器疾患等の持病がある方の症状の重症化を予防する効果があります。

★抗インフルエンザウイルス薬の種類

抗インフルエンザウイルス薬にはいくつか種類があります。

現在、外来診療で処方される薬剤では、主なところで以下の4種類が処方されています。

薬品名	使用方法
タミフル [®]	内服で通常5日間服用
リレンザ [®]	吸入で通常5日間使用
イナビル [®]	吸入で通常1回のみ使用
ゾフルーザ [®]	内服で1回のみ服用
ラピアクタ [®]	点滴で1日1回使用

※抗インフルエンザ薬のタミフル[®]については、平成19年3月20日から10歳代への処方が原則禁止されていましたが、タミフル[®]の服用と異常行動については、明確な因果関係は不明であったとした調査結果が出たことから、平成30年8月21日より、他の抗インフルエンザ薬と同じように10歳代への処方が解禁となりました。

ただ、抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬であり、インフルエンザそのものを治す薬ではありません。基本的にはインフルエンザは自然治癒する疾患であるとされ、抗インフルエンザ薬の投与は必須ではないとされています。

また、夜間帯において急に高熱が出た事でインフルエンザにかかったかもしれないと考え、焦って救急外来等を受診するのも考えものです。

何故ならインフルエンザの検査を受けても、十分なウイルスの量が無いと陰性の判定となってしまうからです。症状が現れてから12時間後には、おおよそ信頼できる検査結果が得られると言われていきますので、それまでは受診せず自宅等で安静にしましょう。

★抗インフルエンザ薬を処方されたご本人様・ご家族の方へ

インフルエンザにかかると、高熱による異常行動が起こる可能性が報告されています。また、抗インフルエンザ薬との関係は不明ながら10歳代の未成年者が薬を服用した後に異常行動等の精神・神経症状を起こし、転落等の事故に至った報告があります。

こうした経緯から、自宅療養を行う際、少なくとも2日間、保護者の方は小児・未成年者が1人にならないように見守りをお願い致します。

★インフルエンザの感染予防法に関して 体調管理と生活環境による予防

インフルエンザウイルスは免疫が落ちている場合に感染しやすいので、全体的な体調管理、生活環境の管理も非常に大切なことです。以下に注意し、インフルエンザをはじめとするいろいろな感染症にかかりにくい環境を心がけましょう。

一般的な予防方法

1. マスクの着用：インフルエンザウイルスの入り口となる、鼻と口を覆うマスクを着用する
2. 手洗い：流行時期にはどこにウイルスが付着しているかわからないので、手洗いを徹底する



3. 帰宅後のうがい：気をつけていても、口やのどにインフルエンザウイルスが侵入する可能性は十分あるので、帰宅時には必ずうがいをする

4. 体調管理

- 睡眠を十分とる
- 規則的な生活
- 栄養バランスの整った食事
- 疲れをためないこと



5. 生活環境

- ストレスが強い環境を避ける
- インフルエンザウイルスは、乾燥している環境で増殖するため、空気乾燥させない（加湿器の使用や、濡れタオルを室内に干す）
- 外出はあまり混まない時間帯を選ぶ（多くの人で混み合っているところは、感染の可能性が高くなる）



【参考文献・資料】

- 第一三共株式会社ホームページ
- 中外製薬株式会社ホームページ
- 塩野義製薬株式会社ホームページ

12月の栄養相談予定（各店10：00～12：00開催です）

- 4日（火）船岡店
- 6日（木）松陽台店
- 10日（月）多賀城店
- 12日（水）古川店
- 17日（月）上杉店
- 21日（金）中新田店