薬の窓口　No. 237　岡山大学病院薬剤部　薬品情報室発行

平成 25 年 12 月 1 日

酷暑も過ぎ去り、急に寒さが増してきました。激しい温度変化で体調を崩されてはいませんか？この時期はインフルエンザも流行り始める頃です。感染経路や症状、予防法を身につけ、元気に冬を乗り切りましょう。

● インフルエンザとは？

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。
流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が拡がります。
日本では例年 12 月～3 月頃に流行します。
主な感染経路としては飛沫感染（咳やくしゃみ）や接触感染（手指など体についたウイルスからの感染）が挙げられます。

● インフルエンザの症状は？

一般的な風邪と同様に、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もありますが、インフルエンザで特徴的なのは高熱（38℃以上）、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れる点です。小児、高齢者、妊婦や各種持病のある方、免疫力が弱まっている方では、急性脳症や肺炎を伴うなど重症化する場合もあります。

● 治療薬は？

現在、インフルエンザに対する治療薬として、タミフル、リレンザ、ラピアクタ、イナビルなどが用いられています。インフルエンザの薬は、発症してから 48 時間以内の服用が必要であり、それ以降では十分な効果が期待できないと考えられています。また、効果的に治療を行うためには用法用量、服用日数を守ることが重要です。インフルエンザの発症が疑われたら、速やかに医療機関での診察を行い、適切に薬を使用しましょう。

小児・未成年者ではインフルエンザの発症により、薬の服用の有無にかかわらず、急に走り出す・部屋から飛び出そうとするなどの異常行動を起こすおそれがあります。自宅において療養を行う場合、少なくとも２日間は、小児・未成年者が一人にならないよう配慮してください。

● インフルエンザにかからないためには？

インフルエンザを予防するために、以下の 5 点に注意し、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけていきましょう。

【１】外出後の手洗い

時間をかけて丁寧に手洗いをしたあと、しっかり手指を乾燥させましょう。
アルコールによる消毒も効果的です。

■上手な手洗いの方法■

【２】咳エチケット

咳やくしゃみを他の人に向けて発しないよう注意しましょう。普段から咳エチケットに注意しておくことが大切です。また、マスクの着用も効果的です。

【３】適度な湿度の保持

加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

【４】人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

【５】流行前のワクチン接種

感染後の発症予防と重症化防止に有効です。特に小児や高齢者、妊娠している方など、重症化するリスクの高い方はワクチンの接種をおすすめします。

● インフルエンザワクチンについて

インフルエンザワクチンを接種することでインフルエンザの発症をある程度抑制し、たとえ発症しても重症化しにくいことが報告されています。接種すればインフルエンザに絶対かからないということではありません。

また、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防を十分に行うためには毎年接種を受けた方がよい、と考えられています。

● もしインフルエンザにかかったら？

- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので大丈夫です。
- 咳やくしゃみなどの症状があれば、周りの人にうつさないようマスクを着用しましょう。
- 人混みへの外出を控え、学校や職場などに行かないようにしましょう。

● 最後に

インフルエンザは感染力が強く、症状が重症化することもあります。
感染を予防するためには、日頃からの体調管理に気をつけ、手洗い・うがい等で十分予防を行うことが重要です。1 人がインフルエンザにかかると、その人から 3 人が新たにインフルエンザにかかると言われています。1 人 1 人がインフルエンザに感染しないよう気をつけることで周りの方への感染リスクも下げることができます。みんなで感染を防ぎましょう。

〈参考〉
- 厚生労働省ホームページ
  インフルエンザ対策
  （インフルエンンザ Q&A）
- 今日の治療指針 2013