

城南医薬 季節のおたより

2020 年冬号



～ インフルエンザについて知っておきたいこと ～

1. 38度以上の発熱、関節痛→重症化すると急性脳症、肺炎に

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。

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が急速に現れるのが特徴です。

併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

お子さんではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

2. 手洗い、加湿

流水、石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず、接触や飛沫などを感染経路とする感染症対策の基本です。

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が衰え、インフルエンザにかかりやすくなります。

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも大切です。身体の抵抗力を高めるために十分な休養、バランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

3. 流行阻止→咳エチケット

感染してしまったら、人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。

咳やくしゃみ等の症状があるときは、家族や周りの方へうつさないように飛沫感染対策として

- 咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- 咳やくしゃみが出るときは出来るだけ不織布マスクをする。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

等の咳エチケットを守りましょう。

4. 抗インフルエンザウイルス薬は発症から2日以内に服用する

インフルエンザのおもな治療薬は、

- オセルタミビル酸塩（タミフル等）1回1カプセルを1日2回5日間服用する。
- ザナミビル水和物（リレンザ）1回2吸入を1日2回5日間継続する。
- ラニナミビルオクタン酸エステル水和物（イナビル）1回2吸入 1～2本単回吸入で終了。
- パロキサビル マルボキル（ゾフルーザ）1回1～2錠 単回服用で終了。

抗ウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。
症状が出てから2日（48時間）以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

5、異常行動による事故防止→発症後2日間は注意。

インフルエンザにかかった際は抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類にかかわらず、急に走り出す、部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等の異常行動が報告されています。転落等の事故に至るおそれのある異常行動は、就学以降の小児、未成年者の男性が多く、発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。

インフルエンザにかかり、自宅で静養する場合は、抗インフルエンザウイルス薬の服用の有無や種類によらず、少なくとも発熱から2日間は、保護者等は転落事故などに対する防止策を講じてください。

@免疫力をあげる乳酸菌 240

現代人は免疫力が弱まっている！

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から、体を守る防御機能のこと。

免疫システムは2段階に分かれており、

目や鼻、喉、腸といった粘膜組織で病原体の侵入を防ぐ「粘膜免疫」が最初に働きます。

「粘膜免疫」を突破して病原体が体内に侵入すると、「全身免疫」が作用し、発熱や下痢で排除します。

現代人は以下の原因から免疫が下がっている人が増えています。

- 睡眠不足
- ストレスの多い生活
- 不規則な生活
- 野菜不足・栄養の偏り
- 季節の変わり目の激しい温度変化
- 寒さや乾燥
- など

粘膜のIgAをあげる乳酸菌 B240

バリア機能を果たするのが「粘膜免疫」で、その役割を担っているのが「IgA」です。

IgAは、病原菌やウイルスにくっついて、病原体が体内に侵入するのを防ぎます。

そのIgAの分泌量を増やす働きがあるとして注目されているのが「乳酸菌 B240」です。

商品としては以下のような物があります。



500ml

毎日の手軽な体調管理



ボディメンテドリンク

定価 154 円（税抜）

運動や仕事による

ハードな日々の体調管理



100g



ボディメンテゼリー

定価 300 円（税抜）

@日常のちょっとした心がけで免疫力アップ！

★温める（体を冷やさない工夫を！）

★笑う（ストレスをためず笑顔で！）

★適度な運動（運動後はしっかり休養）

★食生活（バランスよく食べる）