

2012年
11月号
月刊

11

2012 November

薬局新聞

季節の話題

Pharmacy Press

冬の呼吸器感染症

冬は、インフルエンザをはじめ、いろいろな呼吸器感染症が流行します。

ウイルスや細菌は、多くの場合、それらを触った手で自分の口や鼻を触ることで感染（経口感染）します。したがって、共通する予防法は、「手洗い」「うがい」です。外出先から戻ったときなどは、手洗い・うがいを行いましょう。また、学校や職場で流行しているときは、症状が出たら早めに受診しましょう。



■ 一般的な予防法

手洗いの順序



手のひらを合わせて、よく洗います



手の甲は、しわをのばすようにしっかりと



指先（第1関節のしわ）や爪の間もゴシゴシ



指をクロスさせて、指と指の間の汚れも取ります



親指は、手のひらで握ってねじり洗い



最後に、手首もきちんと洗いましょう

咳工チケット

多くのウイルスなどは、くしゃみや咳によって飛ぶので、咳などをすると時は口と鼻をティッシュなどで覆いましょう。

抵抗力をつける

日頃からバランスのよい食事や十分な休養で、抵抗力を高めておくことも大切です。暖房を上手に利用し、防寒に心がけ、身体を冷やさないようにしましょう。

かかったら水分補給を

発熱などによって、体の水分が不足しがちになる場合は、こまめな水分補給が必要です。経口補水液（オーエスワンなど）やスポーツドリンクなどが適しています。

■ インフルエンザ

症状など

12月～3月にかけて流行します。通常の風邪に比べて症状が重く、全身症状が現れることが特徴です。インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日後に、発熱(38℃以上)、頭痛、全身のだるさ、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、後から咳、鼻水などの症状が起こることが多いです。



予防法

インフルエンザワクチンを遅くとも12月末までに接種しておきましょう(効果が出るのは、接種約2週間後)。原因となるインフルエンザウイルスには、いろいろな種類があるため、毎年ワクチンの型が異なります。ワクチンを接種しておくと、かかっても症状が軽くすみます。流行前に、主治医の先生に相談してみましょう。

他の人にうつさないためにも、発症後、1週間くらいは家で休みましょう(学校保健法では、発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日～3日は出席停止)。

治療



ウイルスの増殖を抑える薬には、飲み薬(タミフル)や吸入薬(リレンザ、イナビル)があります。薬は早めに開始(できるだけ発病後48時間以内)することがポイントです。

参考

国立感染症研究所 感染情報 <http://www.nih.go.jp/niid/ja/>
厚労省 感染症予防接種情報 http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekakukansenshou/index.html
愛知県感染症情報センター <http://www.pref.ehime.jp/040hokenhukushi/140eikanken/kanjyo/index.htm>

■ RSウイルス感染症

症状など

冬に流行します。RSウイルス感染後、2日～1週間(通常4～5日)後に、鼻水や発熱、咳などから始まることが多いです。主に乳幼児(特に生後数週～数ヶ月)が感染した場合、肺炎や呼吸困難など、症状が重くなりやすいです。1歳までに半数以上、3歳までにはほぼ全ての子どもがかかります。年長児や成人になってからも再度感染しますが、年齢が上がるほど症状は軽くなります。

治療

鼻水、熱、咳を抑える薬など、対症療法になります。一部の重症化しやすい赤ちゃんに対しては、重症化を防ぐ注射薬があります。



■ マイコプラズマ肺炎

症状など

例年は10～12月がピークですが、今年は1年を通じて流行しています。肺炎マイコプラズマ(細菌)によって起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因として比較的多いです。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいです。症状は、発熱や全身のだるさ、頭痛、乾いた咳などです。咳は少し遅れて始まることもあります。熱が下がった後も3～4週間続くことがあります。

治療

抗生物質(マクロライド系(クラリスなど)が中心)による治療が行なわれます。