Pharmarise HOLDINGS
2019年 11月号 月刊
Pharmacy Press
薬局新聞
11 2019 November
季節の話題

インフルエンザの予防

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が現れる病気です。日本では、例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。今年はすでに9月頃から一部地域で流行しているようです。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常38℃以上の高熱	ないか、あっても37℃台
上気道炎症状	全身症状の後からみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い

インフルエンザの予防

1 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効であるといわれています。日本では、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。ワクチンの効果持続期間は5ヵ月といわれていますので、今年は早い流行に備えて早めのワクチン接種が推奨されています。

2 外出後の手洗い等

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す。

3 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下してしまうので、乾燥する時期は、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養と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。

5 人混みや繁華街への外出を控える

外出して人混みに入る可能性がある場合には、不織布製マスクを着用しましょう。

妊婦は予防接種を受けてもいいですか？

インフルエンザワクチンは、不活化ワクチン※1のため、妊娠中に接種しても胎児には影響がないとされています。そのため、妊娠初期から後期までいつでも接種可能です。

赤ちゃんを守るためにもインフルエンザの流行る期間に妊娠している方は、インフルエンザの予防接種を受けておきましょう。

※1 ウイルスや細菌等、病原菌の毒性や発病力を無くして作ったワクチン製剤です。病原菌が体内で増殖することがありませんので、その病気の症状は出ません。

インフルエンザにかかったかもしれないと思ったら

節々の痛みや高熱など、「インフルエンザにかかったかも？」と思ったら、自分で判断せず、しっかりと病院に行き、インフルエンザの検査を受ける等、医師の判断を仰ぐようにしましょう。

インフルエンザの検査は鼻の穴に綿棒を入れて鼻汁を採取して検査をしますが、鼻汁の中にどれくらいインフルエンザウイルスがいるかどうかによって、インフルエンザにかかっていても検査の結果が陽性にならないことがあります。

日本でよく使われる抗インフルエンザ薬が有効とされるのは発症から48時間以内ですので、それ以上時間は空けず、発熱の翌日には受診したいところです。

【参考】 厚生労働省　インフルエンザQ&A、塩野義製薬HP、明治HP　インフルエンザNav

Pharmarise HOLDINGS
ファーマライズホールディングス株式会社　東京都中野区中央1-38-1　ファーマライズ医薬情報研究所 DI室　作成