



『インフルエンザ』にご注意



肌寒い季節になってきましたね。今回は秋口から流行するインフルエンザについてご紹介します。

インフルエンザとは？

インフルエンザウイルスにより引き起こされる、急激な喉や鼻の症状を特徴とした急性ウイルス性疾患です。

主に秋口頃から徐々に増え始め、1月頃をピークとして4月過ぎまでに収まる傾向です。

原因

くしゃみや鼻水などの飛沫感染や接触感染をきっかけとして広まります。



種類

インフルエンザウイルスにはA型・B型・C型の3つの型のウイルスがあります。

インフルエンザウイルスは、顔つきが少しずつ異なるウイルスがたくさん存在します。そのため、種類のインフルエンザウイルスに罹ったとしても、再び別の種類のインフルエンザウイルスに感染することもありません。



A型

： 38℃を超える高熱
咳、のどの痛み、関節痛、筋肉痛など。

B型

： 下痢、お腹の痛み、など。

C型

： 4歳以下の幼児が多く、鼻水、など。

インフルエンザは、およそ1〜2日の潜伏期間を経て発症します。通常の風邪では、鼻水が引き始めに出ることが多いですが、インフルエンザは発熱と咳の症状が先に現れ、しばらくしてから鼻水が出ます。

検査・診断

多くの医療機関で使用されている迅速診断法が代表的です。鼻からの拭い液を利用してインフルエンザウイルスが体内にいるかどうかを確認します。結果は10分前後でわかるため簡便な検査です。

検査結果を正確に判断するためには、ある一定量のインフルエンザウイルスが存在することが必要です。インフルエンザ発症初期にはウイルス量が少ないこともあり、発症間もない時期に検査を行うと結果がでないこともあります。

治療

インフルエンザは、重症度や合併症、持病（喘息や心臓疾患、腎疾患など）を考慮して慎重に判断しながら、使用する治療薬を決定します。

必ずしも抗ウイルス薬を使用しなければならぬ病気というわけではありません。内服薬や、吸入薬、点滴薬があり、早期に使用するほど効果が高いため、発症後48時間以内で使用することがよいとされています。しかし、実際には症状や経過をみながら治療方針が決定されます。

予防

インフルエンザに感染しないための予防策も大切です。特に流行する冬においては、手洗いやマスクの着用をしましょう。

新生児や乳幼児がいる家庭においては、家庭内にウイルスを持ち込まない努力も必要です。インフルエンザには利用可能なワクチンもあり、予防接種を行うことも有効です。



予防接種について

インフルエンザワクチンを接種すると、2週間程度で抗体（ウイルスなどの異物が体内に入り込んだとき、体から追い出すためにできる対抗物質）が完成します。この抗体の効果は、5か月程度です。予防接種は希望すれば誰でも受けられるわけではありません。発熱していたり、緊急の治療を要する病気にかかっていたりする場合、接種をしない方がよいでしょう。

子どもでもインフルエンザの予防接種を受けることが推奨されています。生後6か月を過ぎていれば、予防接種を受けることが可能です。原則として、13歳未満の場合には2回接種、13歳以上の場合には1回接種が推奨されています。

費用

インフルエンザの予防接種は、病気の治療ではないため健康保険が適用されません。原則として全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なりますので、お近くの医療機関にお問い合わせください。



お薬の使い方② 目薬編

目薬を上手に使えていますか？
あなたはいつものように目薬をさして（以下点眼）いますか？

目薬を使っている人で、正しく点眼できている人は半分以下ともいわれています。

あなたの目を守り、お薬の効果を十分に発揮するためにも、正しい目薬のさし方を身につけましょう。



基本の点眼方法

手をせっけんと流水でよく洗います



①下眼瞼下垂法
下まぶたを指で下にひき、上を見るように顔を傾けます。もう片方の手で目薬をもち、これを目の上にもってきて、目にふれないように点眼します。（容器の先が目やまつ毛などに触れると、目を傷つけたり、薬液が汚染される可能性があります）

②げんこつ法



親指を中に入れ、げんこつを作り下まぶたにげんこつを当て、引きさげて下まぶた

い。その後げんこつの上に点眼剤を持った手を乗せ安定させて、点眼します。

点眼した後は、しばらく（1～5分）目を閉じるか、目がしら（鼻に近い方）を軽く押さえましょう。（お薬が長く目にとどまり、効果がしっかりと発揮されます）



目からあふれた薬液は、清潔なガーゼやティッシュで拭き取りましょう。（皮膚に薬液が付いたまま放置するとかぶれる場合があります）



間違った点眼方法

「容器の先を目尻につけて点眼している」

点眼液が汚染される原因になります。容器の先がまぶたやまつ毛、目に触れないように注意しましょう。

「点眼後に目をパチパチしている」

まばたきによって目から鼻にお薬が流れ出てしまいます。

点眼後はまばたきをしないようにし

ましよう。

「目のまわりに落ちた点眼液を流し込んで」

汚れや花粉、細菌などの目のまわりの異物も目に入ってしまう。再度点眼し、あふれた薬液は清潔なガーゼやティッシュでふき取ってください。



「指示された滴数を超え、何滴も点眼している」

お薬が目からあふれてしまうだけで、効果は変わりません。医師または薬剤師に指示された用量を守って点眼しましょう。

点眼時の注意事項

指示された用法・用量を正しく守りましょう。

懸濁性（けんたくせい）の点眼液は、よく振ってから点眼しましょう。

2種類以上の点眼液の使用する場合は、5分以上の間隔をあけて点眼しましょう。

コンタクトレンズ装用中や防腐剤アレルギーの方も使える防腐剤の入っていない1回使い切りの目薬もあります。コンタクトレンズ装用中の点眼については、医師にご相談ください。

使用中に気になる症状があらわれた場合は、医師または薬剤師にご相談ください。

点眼液を他の人に貸したり、借りたりしないでください。

容器には開封前の使用期限を記載しています。開封後は1か月を使用の目安とし、残った薬は保管せず捨ててください。点眼液の中に浮遊物や濁り等がみられたら1か月以内でも使用を中止してください。



点眼液の保管方法

点眼後はしっかりとキャップを閉め、専用の投薬袋に入れて清潔に保管しましょう。

直射日光を避け、なるべく涼しい場所に保管しましょう。

炎天下の車内には置かないようにしましょう。

子どもの手の届かないところに保管しましょう。

※医師または薬剤師の指示がある場合はそれに従ってください。

参天製薬HP・くすりの適正使用協議会HP参照

（中曽根）



編集後記

私は家の中のんびりすることができない性格です。動いていないとすぐに寝てしまいます。損な性格だと悔やんでいます。

せっかくの休日、何も考えないで無心になってぼーっとしたいのですが、ついにその願いが叶いました。

飼っているウサギを庭に離すことがあります。初めのうちはいつ逃走するか分からないので見張りをしなくてはと緊張していました。しかし彼は雑草を食べたり土を掘ってみたり、物音に反応して耳を立てたり…意外とのんびりしています。

そんな彼の観察に集中していると自分が無心になっていく気が付きました。これが今年の私の発見です。（高橋智）

