

ぱるす

だより

冬号

Vol.7



PALS
Pharmacy And Living essentials Shop

今年の冬は インフルエンザにかからない！

今年もインフルエンザが流行する季節がやってきました！
予防の準備はできていますか？

パルス薬局では日常生活に密着した様々な情報をお届けしてまいります

インフルエンザにかからないためには どうしたらいいの？



日常生活では？



- ・**流行期には人ごみを避けましょう！**
外出時はなるべくマスクをつけるようにしましょう。
- ・**外出後はうがい・手洗い・洗顔をする！**
実は顔などにもウイルスは付着しています。
洗える部位は洗いましょう。
- ・**室内の湿度を保つ！**
ウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。
加湿器などを使って50～60%を保ち、換気もしましょう。
- ・**体力を保つ！**
十分な食事と睡眠は基本です。

最も効果的なのは予防接種を受けることです!!

接種時期 接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。流行が12～2月ですから、11月中旬頃までには接種を終えておくことより効果的です。

接種回数 1回接種と2回接種があります。昨年予防接種を受けている人や近年インフルエンザにかかった人は1回でも十分な免疫力が得られるといわれています。2回接種する場合は、接種の間は1～4週間開けて接種します。

費用 1回の接種費用は3千円～5千円程度です。

接種を避けたい人 卵アレルギーの人や、疾病や出産直後で体力が回復していない人は医師と相談してから行う必要があります。

接種したほうが良い人 高齢者、心臓や肺に慢性の病気を持つ人、気管支喘息を持つ人、小さなお子さんを持つ人、受験生などは重症化を避けるためにも受けたほうが良いと思われます。

それでもインフルエンザにかかってしまったら？

早めの受診

インフルエンザの薬は症状がでてから、48時間以内に飲まなければ、効果が期待できません。下記のような症状を自分でチェックして、早めに受診することが肝心です！！

- ・急激な発症(前触れとしての咳、鼻水が続くことなく急に高熱が出る)
- ・38℃以上の発熱、悪寒
- ・関節痛、筋肉痛などの全身症状



解熱剤に注意しましょう！

インフルエンザのときに使用を避ける解熱剤があります。

アスピリンなどのサリチル酸系、ジクロフェナクナトリウム、メフェナム酸という成分を使った解熱鎮痛薬は15歳未満のインフルエンザの患者さんへ投与すると、脳障害や重篤な全身症状を引き起こす場合があります。

家庭に残っているお薬は使う前に、必ず医師や薬剤師に成分の確認をしましょう。



商品紹介

「インフルエンザ対策にはやはりマスク、うがいは欠かせません。特にマスクは適度な湿度を保つ意味でも重要です。周りの方へうつさない為のエチケットとしても必要です。インフルエンザを未然に防ぎ、快適な冬を過ごしていきましょう。」

・メディカル防菌マスク (5枚入り)

368円(税込)

3枚フリース付き立体型マスクです。ノーズピースで顔にぴったりフィットします。3層構造で、0.1ミクロンのかぜウイルスを除去します。



・イソジンうがい薬

(写真は120ml)

120ml 1,134円(税込)

50ml 609円(税込)

「カバ君」のキャラクターでおなじみのイソジンうがい薬は、有効成分のポビドンヨードが、「のど」や「口の中全体」の消毒にすぐれた効果を発揮します。



よくある質問

Q₁

インフルエンザにかかったら学校や職場に行かないほうがよいのですか？

A₁

一般にインフルエンザウイルスに感染して、症状が出てから3~7日間はウイルスを排出するといわれています。健康な成人では、インフルエンザは通常2~3日で熱が下がりますので、熱が下がっても一両日はうつす可能性が残る事になります。したがって、症状が出てから3~7日間は他の人へうつす可能性が高いので、人の多く集まる場所は避けたほうが良いでしょう。

Q₂

インフルエンザにかかった人の部屋や衣類はどのようにしたらよいのでしょうか？

A₂

インフルエンザにかかった人が部屋の中にいた場合、その人の咳やくしゃみ(飛沫)の中にインフルエンザウイルスがいる可能性がありますが、飛沫は1~2メートル以上は飛びませんし、マスクをしていれば飛沫の発生は最小限に抑えることができます。また、手や指先を介した感染もありますので、手洗いは重要です。

また、インフルエンザにかかっている時に着用した衣類には、ウイルスが付着していますが、これから感染を起こすことはごくまれです。通常の洗濯をしていれば、ウイルスの感染性はなくなってしまいます。

編集者の声



バルス薬局清田店

2年目の芝田です。
今回はインフルエンザをテーマにしてみました。皆さんの風邪予防の手助けとなれば嬉しいです。健康な冬を過ごしていきましょう。



バルス薬局清田店

4年目の多田です。
今回の「ばるすだより」により、インフルエンザで苦しむ患者様を少しでも少なくすることができたら嬉しいです。しっかり予防して、寒い冬を乗り切りましょう。