

冬号

Vol.23

ぱるす だより



今年のインフルエンザにどう対抗しますか？

インフルエンザの季節がやってきました。

みなさんは、今年はどうのように立ち向かいますか。

インフルエンザと薬にまつわるお話です。

新型インフルエンザとは

2009年12月、新型インフルエンザの死亡者が世界で1万人以上、日本を含む西大西洋地域でも1千人に達したことが発表されました。感染が急激に広がった新型インフルエンザA型(H1N1)は、鳥インフルエンザウイルスと人インフルエンザウイルスの遺伝子をあわせもった、人が免疫をもたない新型です。症状は季節性インフルエンザと大きな違いはありませんが、吐き気やおう吐・下痢の頻度が高く肺で増殖しやすいといわれています。



予防(ワクチン)と診断

予防／インフルエンザワクチン・・・2011年シーズンは、『新型インフルエンザA型+A香港型+B型の3株』が入っています。

診断／病院を受診して『インフルエンザ迅速診断キット』で判断します。

(発熱後、約8~12時間経っていないと正しく判断できない場合があります。)

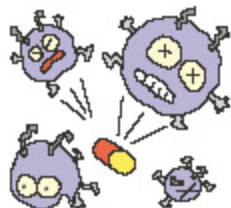


治療薬の紹介

	薬品名	特徴
のみ薬	シンメトレル	A型にのみ有効・今はあまり使われていません
	タミフル	異常行動の副作用との関連で、10代の使用には制限があります
	今年発売の新薬	発症後48時間以降でも効果が期待できます
吸入薬	リレンザ	5日間、1日2回吸入します
	イナビル	1回使い切りタイプの吸入薬です
点滴	ラビアクタ	病院で、点滴するタイプです

症状をやわらげるのに使われる薬

- のどの痛み → 消炎鎮痛剤、うがい薬
鼻水 → 抗ヒスタミン薬
咳やたん → 鎮咳去たん薬



～パルス薬局で購入できる薬のご紹介～

感冒剤13号A

鼻水・鼻づまり・くしゃみ、のどの痛み、咳、たん、関節の痛み、発熱、頭痛

解熱鎮痛剤2号A

発熱時の解熱・頭痛・のどの痛み・筋肉痛

アレルギー用剤3号

鼻炎・鼻水、鼻づまり

※一部の店舗ではお取り扱いしてありません



お子様のいるご家庭の方へ・ご存知ですか？

『インフルエンザ感染により発病する、インフルエンザ脳症』
5歳以下(3歳前後に多い)の乳幼児が、発熱後24～48時間以内に10分以上のけいれんを起こす場合が70～80%・死亡率は10～20%・後遺症は25%の、極めて稀な病気ですが重症な疾患です。

(解熱薬:ボルタレン・ポンタール・アスピリンは症状の悪化に関係しますので、原則15歳未満には使用しません)



栄養コーナー

日頃から免疫力を高めましょう!

インフルエンザを予防するためには、日頃から栄養のバランスに気を付けた食事を心がけ、免疫力や抵抗力を高めておくことが大切です。そのためには、積極的に摂りたい栄養素がありますのでご紹介します。

① 基礎体力をつけたり、抵抗力を高める栄養素

たんぱく質

魚、肉、卵、豆・大豆製品



② のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ働きが期待できる栄養素

ビタミンA

レバー、うなぎ、にんじん、ほうれん草、春菊



③ 免疫力を高める効果がある栄養素

ビタミンC

赤ピーマン、ブロッコリー、かぶ、柿、みかん

ビタミンE

かぼちゃ、ナッツ類

ビタミンB6

いわし、まぐろ、バナナ

亜鉛

牡蠣、ほうたけ、高野豆腐、海藻類

βグルカン

きのこ類



これらの栄養素を含んだ食品を取り入れながら、3食バランス良く食べてウイルスに負けない体を作りましょう。

主菜

魚、肉、卵、豆・大豆製品

1食につき1品摂り、免疫力アップに期待しましょう。



バランスの良い食事の形



主食

米、パン、めん類

体温を保ち、活動するためのエネルギー源になります。



副菜

野菜・海藻類、きのこ、こんにゃくなど

ビタミン・ミネラルが豊富なため、免疫力を高めるため、積極的に摂りましょう。



その他

牛乳・乳製品、果物、いも類、みそ汁

副菜の他にビタミン・ミネラルを補い、さらに免疫力を高めます。



商品紹介

好評
発売中

ビタミンC1200

1袋(顆粒タイプ)にレモン果汁約60百分のビタミンCを配合しています。



編集者の声



パルス薬局めぐみの店
薬剤師の増井です。
インフルエンザと薬に
関わる情報を少しでも
お伝えしたく取り上げ
ました。今年の冬もイン
フルエンザには負けず
にいきましょう。



パルス薬局めぐみの店
薬剤師の山口です。
インフルエンザについ
ての情報はいろいろと
ありますが、その一つ
として活用していただ
ければ幸いです。



パルス薬局手帳店
管理栄養士の池田です。
寒い冬を乗り越えるた
めに日頃から免疫力を
高める食生活を意識し
ましょう。