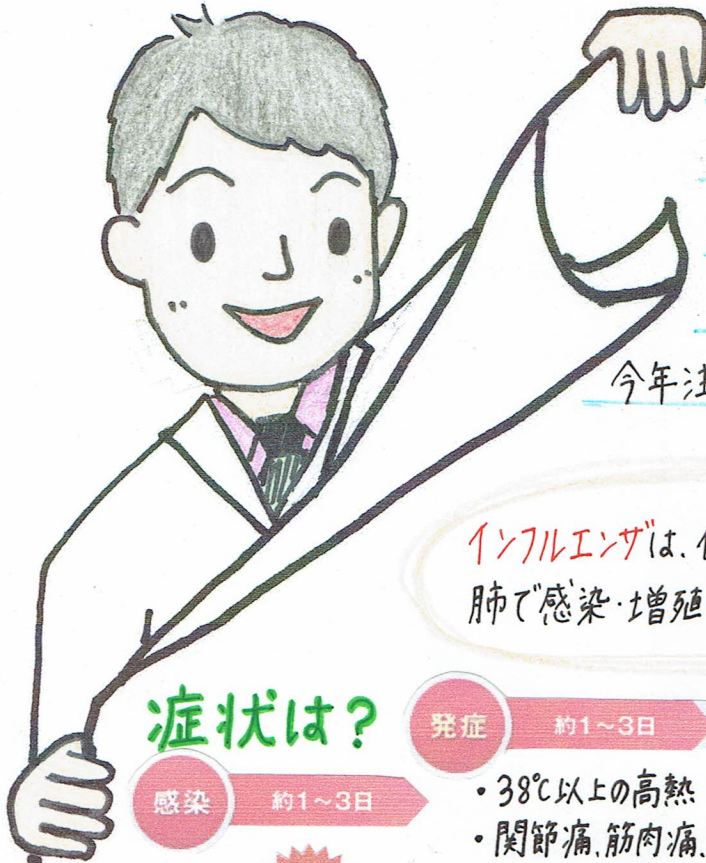




インフルエンザの理解を深めよう



師走を迎え、何かと慌ただしい季節になりました。この時期になると毎年流行するのがインフルエンザですね。今月はインフルエンザの正しい知識や予防法、今年注目を浴びている新しい治療薬について紹介します!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスがのどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です



症状は?

感染

約1~3日



発症

約1~3日

- ・38℃以上の高熱
- ・関節痛、筋肉痛、頭痛
- ・全身のたるさ、食欲不振

約1週間

- ・咳
- ・のどの痛み
- ・鼻水



全身症状



呼吸器症状

インフルエンザは症状が急速に進行します。発熱し、具合が悪くなったら早めに受診しましょう!

予防する方法は?



- ★なるべく人混みへの外出は控える
- ★外出後は手洗いうがいをこまめにする
- ★十分な栄養と休養をとる



やむをえず外出する時はマスクを着用しましょう!

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります!



- ★適度な温度・湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの防御機能が低下します

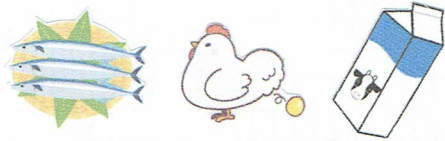
冬場は室温:18℃~20℃ 湿度:50%~60%が理想的です!



食生活で「免疫カアップ」! インフルエンザを予防しよう☆

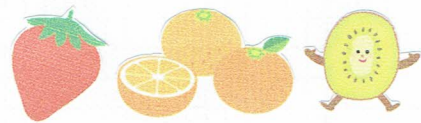
たんぱく質 (免疫細胞の原料)

肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆



ビタミンC (抵抗力や免疫力を高める)

イチゴ、みかん、キウイ、ほうれん草、いも類



ビタミンA (のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ)

緑黄色野菜、レバー、うなぎ、チーズ



ビタミンB1 (糖質をエネルギーに変え、体力維持や回復に働く)

豚肉、うなぎ、大豆、玄米



ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める栄養素をとることはもちろんですが、**栄養バランスのとれた食事**をとることが何より大切です😊

インフルエンザの治療薬

従来の薬

- | | |
|---------------|----------------|
| タミフル (飲み薬) | 1日2回5日間 服用する |
| リレンザ (吸入する薬) | 1日2吸入5日間 吸入する |
| イナビル (吸入する薬) | 長く交かため1回の吸入で終了 |
| ラピアクタ (点滴用の薬) | 内服や吸入が難しい方に使用 |



新薬

ゾフルーザ錠 (飲み薬) **服用は1回だけでOK!!**

インフルエンザ患者に行った臨床試験で、ウイルスが体内から消えるまでの時間を比べたところ... **タミフル 72時間後** **ゾフルーザ 24時間後**

従来の薬に比べ、ウイルスがかなり早い時期に消えるので、周囲への感染も減らすことができます。また、服用回数が少なくて済むことも特徴の一つです!

今年も健康ニュースを読んでいただきありがとうございました
皆様どうぞよいお年をお迎えください♪ (ひがし薬局スタッフ同)

