

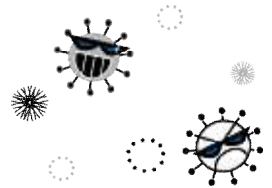
2011年12月



インフルエンザ

普段の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

インフルエンザは、38 以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。まれに、急性脳症や肺炎を併発し、重症化することもあります。



感染経路は、飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染...感染した人が咳やくしゃみをして飛んだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り感染すること

接触感染...感染した人が咳やくしゃみを押さえたり鼻水をぬぐった手でドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が触れ、さらにその手で鼻や口に触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染すること

インフルエンザにかからないために大切なこと

- ・ 流行前のワクチン接種
- ・ 帰宅した時のうがいと手洗い
- ・ 適度な湿度の保持
- ・ 休養とバランスのとれた食事
- ・ 人ごみへの外出を控える

など...



咳エチケット

咳エチケットを実践することにより、飛沫の拡散を防ぐことができます。

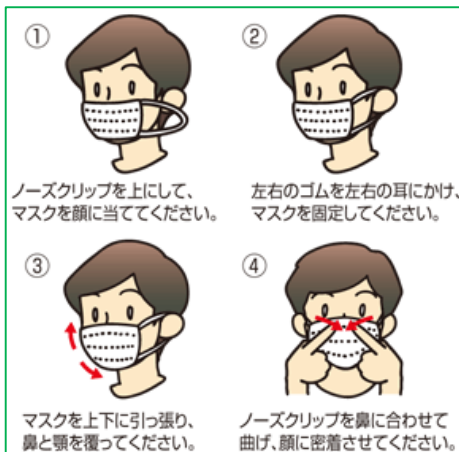
咳やくしゃみが出る時は、マスクを着用する。

マスクを着用していない時に咳やくしゃみをする際には、ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆う。使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。(ティッシュがない時は、手の平ではなく腕で口を覆う。)

できる限り周囲の人から離れたり、人のいない方に顔を向ける。

口を押さえた手や腕を洗う。手を洗う前に不必要にものに触れないようにする。

正しいマスクの装着方法



インフルエンザに感染したかなと思ったら

医療機関を受診する

電話などで医療機関に受診のしかたを確認してから、受診しましょう。感染拡大防止のため、症状によっては一般の患者さまとは別の入り口・受付となることがあります。

「咳エチケット」をこころがけ、周りにうつらないようにする

こまめな換気をこころがける

インフルエンザと診断されたら、できるだけ外出を控え、感染拡大を防ぐ

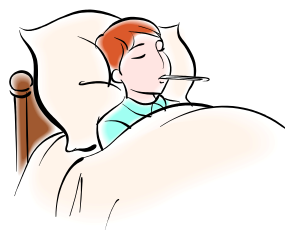
熱が下がっても感染力は残ってるので、熱が下がってから2日目までは外出を控え、自宅で療養する

咳やくしゃみの症状があるときはマスクをする

安静にして十分に睡眠をとる

インフルエンザに感染した家族を看病す

際には、マスクを着用し、看病後にはうがい手洗いを忘れないようにしましょう。



インフルエンザの感染力はとても強いので、このような対策を行っていても誰かにうつってしまうことがあります。一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

高齢者、乳幼児、妊娠中の女性、喘息や糖尿病や慢性心疾患などの持病がある方はインフルエンザにかかると症状が重くなりやすいので注意しましょう。

重症化のサイン

以下のような症状が出た場合はすぐに医療機関を受診しましょう

- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・顔色が悪い（青白い）
- ・下痢や嘔吐が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた
- ・胸の痛みが続いている

気になることやお困りのことがございましたら、お気軽に薬剤師までご相談ください。

（ 厚生労働省 / ジャパンメディカルパーソンナース /
メディコムジャパン 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>