

ファルマ・プラン便り

秋号

NO.47

新型インフルエンザにまけないために！！

新型インフルエンザとは・・・？

これまで人に感染することがなかった鳥や豚のインフルエンザウイルスが、人に感染し、人から人にうつるようになった新しい型のインフルエンザウイルスによる疾患のことです。ウィルスに対する抵抗性を持っている人が少ないので、大流行する可能性があります。このウィルスに対する免疫を持っていない比較的若い世代に広がっているため感染力が強いといわれています。

感染した場合、現れる症状は・・・？

突然の高熱、咳、咽頭痛、倦怠感、鼻づまりや頭痛など、これまでの一般的なインフルエンザと同様の症状に加え、1割程度の人に下痢、嘔吐などの消化器症状が認められています。多くの方は軽症で回復し、2～5日程度で症状がおさまりませんが、次のような人は肺炎や呼吸困難など重症化するリスクがあるので特に予防が重要です。

慢性呼吸器疾患がある

慢性心疾患がある

腎機能障害がある

糖尿病などがある

ステロイドをのんでいるなど

で感染症にかかりやすい

高齢者・乳幼児・妊婦

予防の対策は・・・？

ウイルスを取り込まない、広げない！ 日常生活でのちょっとした気配りが大切です。



ともかくにも咳エチケットと手洗い・うがい！



咳エチケット



咳が出るときは周囲の人から1m以上離れましょう。
ティッシュなどで口を覆い、顔をそらせます。
使ったティッシュはすぐ捨てましょう。
咳やくしゃみを抑えた手をすぐに洗いましょう。
症状があるひとは必ずマスクをつけてください。

こまめな手洗い

石けんをよく泡立てて手首から手の全体を20秒以上はよく洗い、その後流水で15秒以上洗い流し、タオルでよく手の水分を拭き取りましょう。タオルは個人用かペーパータオルがよいでしょう。

こまめにうがい

うがいは1回20秒以上を、数回行いましょう。

そのほかには・・・

◎ 免疫力をつけよう

十分な睡眠とバランスのよい食生活を心がけましょう。
普段からの体力づくりが重要になります。

◎ 人ごみには行かない

多くの人と接触する場所などは避けましょう。
リスクの高い人はマスクの着用がすすめられています。

◎ 室内環境に気をつけよう。

ウィルスは低温・低湿を好むので、加湿器などもよいでしょう。
また複数の人が触れるところはウィルスがくっついていることもあるのでこまめに拭き掃除をしましょう。

◎ 家族の人がかかったら、うつらないよう気をつけましょう。

かかった人は別の部屋で静養してもらいましょう。
感染者も看護者もマスクをつけ咳エチケットや手洗いをこまめに行います。

◎ かかってしまった人は体調がよくなっても、外出をさけましょう。

このウィルスは症状が出始めるまでに1~4日(最長7日)かかり、出始めてから8日くらい、または熱がさがって2日くらいは他の人にうつす可能性があります。



インフルエンザかな?と思ったら・・・

基本的には自宅で療養します。しかしリスクの高い人や下記のような症状のある人は、**かかりつけ、または近くの医療機関にまず電話で相談し、早めに受診するようにしましょう。**

**呼吸が速く息苦しそうにしている、息切れがある、胸の痛みが続いている
顔色が悪い（土気色や青白い）、嘔吐・下痢が続いている
症状が長引いて悪化してきた、3日以上熱が続くなど
小児の場合、反応が鈍く呼びかけに応えない、意味不明の言動やけいれんなど**

治療薬は・・・?

治療にはタミフルやリレンザなどの抗インフルエンザウイルス薬が有効とされていますが、一方で耐性化（薬の効きが悪くなる状態）の発生も危惧されています。また、副作用も気になるところです。



タミフルの副作用 低体温、嘔吐・吐き気、腹痛、頭痛、発疹、ほかに精神神経症状として、おびえる、急に暴れる、怒りっぽく泣く、つじつまの合わないことを言う、見えないはずのものが見えるなど

使用にあたっては**服用の必要性や副作用などを主治医とよく相談するよう**にしましょう。また、インフルエンザのときには強い解熱剤や鎮痛剤がかえって害をなすこともあるので、解熱薬には、安全性が高いとされているアセトアミノフェン(カロナールやコカールDSなど)を使います。日頃、鎮痛剤を服用している方は、必ず医師に申し出ましょう。



最後に・・・

状況も刻一刻と変わり、いろいろな情報があふれていますが、焦らず冷静に、早めに対処をするようにお願いします。また、不安なことがあればご相談ください。今後のインフルエンザに関連する最新情報は、次のホームページをご確認ください。

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/index.html>

国立感染研究所

<http://idsc.nih.gov/index-j.html>

(なぎさ薬局 薬剤師 森 吉男 H21.9月現在)

原水禁世界大会に行ってきました！

この夏、8月7～9日に開催された2009年原水爆禁止世界大会（長崎）に行ってきました。1日目の開会総会ではまず、これだけたくさんの方が核兵器廃絶と世界平和について願い、活動されているという事実に驚き、感動しました。また、2日目には爆心地を中心に被爆遺構をめぐり、長崎に落とされた原爆の威力を見せ付けられました。そして64年前に起こった出来事でいまだに苦しんでいる人がいること、苦しみをかかえながらも戦争の恐ろしさや平和の大切さを伝えようと頑張っている人が大勢いることを知りました。この方々の思いなどを考えると本当にもう二度と戦争を繰り返してはいけないんだと強く思いました。3日目に式典に参加し、各薬局で折っていただいた千羽鶴をささげました。

今まで戦争や平和について深く考えたことはありませんでしたが、今回このような大会に参加し、平和について考え、戦争や原爆の恐ろしさ・悲惨さについて知り、学ぶことができました。このことを一人でも多くの人に伝えて二度と戦争を繰り返さないということが私達若い世代の役割なのではないかと思いました。そのことに気づけただけでも、本当に意味のある貴重な3日間でした。このような経験をさせていただけたのも、多くの皆様の支援があったから実現できたのだと思っています。本当にありがとうございました。



（あおぞら薬局 薬剤師 津森 美保）

(有)大阪ファルマフラン

〒555-0024 大阪市西淀川区野里3丁目6-8

<http://www.faruma.co.jp/>



あおぞら薬局	06-6477-8080
そよかぜ薬局	06-6475-4670
あおば薬局	06-6318-3787
すみれ薬局	06-6556-3808
すずらん薬局	06-6476-0121
なぎさ薬局	06-4395-7600
もえぎ薬局	06-6886-4770



発行年月日

平成21年10月1日