

薬の伝言板～インフルエンザ～



No.266 2020年1月

丸子中央病院 薬局

【インフルエンザとは】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴**です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。



【予防】

◇手洗い

手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。また、インフルエンザウイルスはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

◇適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染しやすくなります。加湿器などで室内を適度な湿度（50～60％）に保ちましょう。

◇咳エチケットについて

インフルエンザをはじめとした感染症を他人に感染させないために、咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチまたは袖を使って口や鼻をおさえるといった咳エチケットを行うことが推奨されています。

3つの正しい咳エチケット

1. マスクを着用する。
2. ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。
3. 上着の内側や袖（そで）で覆う。



鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。



口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。



【治療薬】

インフルエンザに対する治療薬として、当院には下記の抗インフルエンザウイルス薬があります。

剤形	薬品名	使い方
内服薬	オセルタミビルカプセル(タミフル)	1日2回5日間内服
	ゾフルーザ錠	1回のみ内服
吸入薬	イナビル吸入粉末剤	1回のみ吸入
	イナビル吸入懸濁用セット※	1回のみ吸入 粉でなく蒸気なので吸入しやすい
注射薬	ラピアクタ点滴静注液	内服・吸入ができない患者さんの症状に合わせて使用

※当院では小児用として使用

上記の抗インフルエンザ薬と一緒に熱や関節痛、喉の痛み、鼻水などの症状に合わせて薬が処方されます。しかし、症状が治まったからといって体の中からインフルエンザウイルスがすぐにいなくなるわけではありません。ウイルスの排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスク(ガーゼマスクでない、いわゆる使い捨てマスク)を着用するなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

【学校・職場はいつまで休む？】

インフルエンザにかかったとき、学校の場合は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで」を出席停止期間と学校保健法により定められています。

「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過」の例

	発症日	発症後					
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目	
	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

また、職場の場合も上記が目安にはなりますが、別途に定めている場合もありますので、各職場に確認した方がいいでしょう。

抗インフルエンザウイルス薬は発症から48時間以内に服用を開始しないと効果が表れにくくなります。インフルエンザかな?と思ったら早めに医療機関を受診しましょう。

