

インフルエンザ & ノロウイルスにご用心!



インフルエンザウイルス

俺たちの季節がやってきたぜ〜

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。例年11~12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。

どんな症状?

約1~3日の潜伏期間の後、38℃以上の「**高熱**」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「**全身症状**」が強く現れるのが特徴です。やや遅れて、咳(せき)やのどの痛み、鼻水などの「**呼吸器症状**」が現れ、腰痛や悪心(吐き気)などの「**消化器症状**」を訴えることもあります。通常は、10日前後で症状が落ち着きます。肺炎やインフルエンザ脳炎などを合併して重症化することがあります。

感染経路



いっぱいいるぜ〜



○**飛沫感染**: 感染した人が咳やくしゃみをする事でウイルスを含む飛沫が飛散し、これを健康な人が鼻や口から吸い込むことにより感染する。

○**接触感染**: 咳、くしゃみ、鼻水などで汚染された物を手で触り、その手で鼻や口を触ることにより感染する。

予防



水分はキライ

○**ワクチン接種**(流行の始まる12月中旬までに接種を)

○飛沫感染するので咳エチケット(**マスクの着用**、人混みへの外出は避ける)

○家に帰ったら**うがいと手洗い**を励行

○室内の湿度を**50~60%**に(気道の乾燥を防ぐため、ウイルスの生存率を下げる)

○バランスの取れた食事と十分な休養(抵抗力をあげるため)



インフルエンザにかかったら・治療薬について

インフルエンザにかかったら、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。

抗インフルエンザウイルス薬は発症から**48時間以内**に開始すると、症状が軽減されますが、症状が出てから2日以降に服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

抗インフルエンザ薬にはタミフル、リレンザ、イナビルなどがあります。

また、安静にして睡眠を十分にとりましょう。高熱により脱水症状にならないように水分補給をしっかり行いましょう。熱が下がって2日経てば外出は可能ですが、3~7日はウイルスが排出されていますので、マスクを着用して他の人にうつさないようにしましょう。



ノロウイルス

HYAHYAHYAHYA



ノロウイルスとは感染性胃腸炎の原因ウイルスの一つ。一年を通して発生はみられますが**11月くらいから**発生件数は増加しはじめ、**12月～翌年1月**が発生のピークになる傾向があります。

感染経路



- 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- 感染した人が調理し汚染された食品を食べた場合
- ノロウイルスが大量に含まれる排泄物から人の手などを介して二次感染した場合
- 集団施設での人から人への飛沫感染（ウイルスを吸い込む）

二枚貝

赤貝、ハマグリ
帆立貝、アサリ、
ホッキガイ など

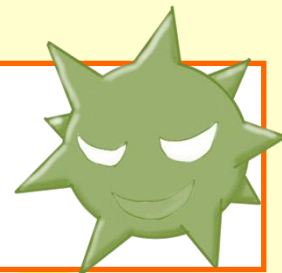


潜伏期間・症状

潜伏期間（感染から発症までの時間）は**24～48時間**で、主な症状は**嘔吐、下痢**、吐き気、腹痛であり、その結果、重度の脱水症が数日続くこともあります。発熱の頻度は低く、あまり高熱にはなりません。子供は嘔吐、大人では下痢が多くなります。

予防法

- 手洗い（特に帰宅した時・トイレの後、調理や食事の前）
- 二枚貝などの食品は十分な加熱を（目安は85～90℃で90秒以上）
- 調理器具は塩素系漂白剤でウイルスを失活化、まな板、包丁、へら、食器、ふきん、タオル等は熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効



もし感染したら…

お腹痛くしてやる～

このウイルスに効果のある抗ウイルス剤（ワクチンや治療薬）はありません。脱水を防ぐために水分補給を行うことが治療の中心となります。特に、体力の弱い乳幼児、高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。下痢止め薬は、ウイルスが体内に長くとどまり、病気の回復を遅らせることがあるので使用しない方がいいでしょう。

二次感染を防ぐために



HYAHYAHYAHYA



排泄物を処理するときには、使い捨てのエプロン、マスクと手袋を着用しウイルスが飛び散らないように、ペーパータオル等で静かに拭き取ります。拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可能）で浸すように床を拭き取り、その後水拭きをします。おむつ等は、速やかに閉じます。拭き取りに使用したペーパータオル等は、ビニール袋に密閉して廃棄します。（ビニール袋に廃棄物が十分に浸る量の次亜塩素酸ナトリウムを入れて処理すると効果的）

また、ノロウイルスは乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染することがあるので速やかに処理し、床やドアノブなどしっかりと消毒（漂白剤を薄めて）することが重要です。

家庭用・衣類用「塩素系漂白剤」

排泄物を処理 ⇒ 50倍に薄めて使用

トイレ・衣類など ⇒ 250倍に薄めて使用

厚生労働省HP ノロウイルスに関するQ&Aを元に編集



お薬のこと以外でも何でも
ご相談ください！

ライフ調剤薬局