

# たんぽぽ通信

Vol. 5 2009年12月10日発行 たんぽぽ薬局志木店



## 普通のカゼとインフルエンザの違いは？

	普通のカゼ	インフルエンザ
原因	ライノウイルスなどのウイルス  細菌	インフルエンザウイルス(A型、B型が重要)
発熱の特徴	徐々に発熱し、高熱になることはまれ	急激かつ高熱がほとんど(38℃以上)
鼻水、セキ、のどの痛み	通常は発熱する前からあらわれる	発熱後にあらわれる場合が多い
関節痛、体のだるさ	通常は生じないか、あっても軽い場合がほとんど	発熱と同じ時期におこり、症状は重い場合が多い
眼の充血など	通常は伴わない	しばしば伴い、涙目になっている
感染力	通常は強くない	非常に強く、短期間のうちに周囲に広がってしまう
合併症	ほとんどない	幼少児は脳症、けいれん、喘息様症状 高齢者は肺炎、心不全などの心疾患
特効薬の有無	ウイルスについてはなし	特効薬あり(但し発症後48時間以内の使用が必要)
ワクチンの有無	なし	あり



## 薬局からのお話 第5話

### 予防のための5つのポイント

- **早めに予防接種を受けましょう!!**  
インフルエンザの予防接種を受けたら絶対にインフルエンザにかからないというわけではありません。予防接種とは、病気にかかりにくくしたり、かかっても重くならないようにすることが目的だとご理解ください。また、体調の悪い時には受けられません。医師の指示に従いましょう。
- **外出後は、『うがい』『手洗い』『洗顔』をしましょう!!**  
『うがい』『手洗い』はしている方も結構いると思いますが、実は顔などにもインフルエンザウイルスは付着している場合があります。万全を期すためにも洗える部位は洗うように心がけましょう。
- **十分な栄養と休養をとりましょう!!**  
抵抗力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠をとり、ストレスを避けましょう。普段からあまり厚着をし過ぎないように心がけ、抵抗力をつけておきましょう。
- **室内の空気の乾燥に気をつけましょう!!**  
インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も必ず行ってください。
- **流行時には人ごみを避けましょう!!**  
人ごみを避けるといっても、外出せずにずっと家にいるわけには行きませんので、外出する時(特に医療機関に行く時)はマスクを着用しましょう!!



### たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトウエムの調剤薬局に、ご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

