



皆様、明けましておめでとうございます。
大船店薬剤師海老名です。
今回は、毎年冬になると必ず話題になる、**インフルエンザ**についてのお話です。
過去にインフルエンザになったことがある方も、そうでない方も、今年はずらい思いをせずに新しい一年のスタートを切りましょう！

インフルエンザと風邪の違いって何でしょう？

普通の風邪がさまざまなウイルスや細菌などによって起こるのに対し、インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる感染症で、高熱や強い全身症状が特徴です。急な発熱や咳、全身の倦怠感が見られたら、早めに医療機関を受診しましょう。また、インフルエンザウイルスは、感染している人の咳やくしゃみを他の人が鼻や口から吸い込んだり、ウイルスを含む飛沫に接触したりすることで感染します。インフルエンザを予防するためには、外出時のマスク着用、外出後の手洗い・うがいを必ず行いましょう。



症状	インフルエンザ	普通の風邪
発病	急激	緩やか
発熱	通常38℃以上の高熱	なし、または37℃台の発熱
全身症状 (悪寒、頭痛、関節痛・筋肉痛、倦怠感)	あり	なし (まれにあり)
のどの痛み、 鼻汁・鼻づまり	全身症状の後からみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い

図1

	投与経路	用法用量 (治療)	予防投与の可否	後発品の有無
イナビル	吸入	1回	○	なし
リレンザ	吸入	1日2回 5日間	○	なし
タミフル	経口	1日2回 5日間	○	あり
ゾフルーザ	経口	1回	×	なし

インフルエンザに罹ったときの治療は？

インフルエンザ治療では、主にインフルエンザウイルスの増殖を抑制する薬剤が用いられます。(図1参照)
内服薬や吸入薬、点滴などがありますが、患者様の年齢や状態によって薬が選ばれます。
インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いので、**どの薬剤も症状発現から48時間以内に服用することが重要です。**
また、インフルエンザに伴う諸症状には対症療法のお薬と一緒に処方されることもあります。(例えば解熱剤や、咳止めなど)

インフルエンザ治療は進化しています

人類の長い歴史において、インフルエンザの治療は、対症療法のみでした。
対症療法とは、直接の原因を治す(ウイルスの増殖を防ぐこと)のではなく、今みられる症状に対して一時的に症状を和らげる治療です。
体力のある人は回復しても、弱い人はいつまでも具合の悪い状態が続きます。このように、対症療法だけの時代は、多くの人々がインフルエンザに苦しんできました。
しかし1999年に検査キットが、また、2000年にリレンザ、2001年にタミフルが発売されるとともに、インフルエンザ治療は大きく変化しました。これらにより早期診断、早期治療ができることによ

てインフルエンザ治療は飛躍的な進歩を遂げました。さらに2010年に1回の吸入で治療が完了するイナビル吸入粉末剤や、2018年には1回の内服で治療可能なゾフルーザ錠も発売になっており、様々な薬で症状の重症化を防ぐことができるようになりました。
ただしインフルエンザ治療薬を正しく服用しないと薬に耐性を持ったウイルスも発現する可能性もあります。ウイルスを進化させないためにも処方された薬は決められた用法を守りましょう。



裏ページへ続く

すみれ中央薬局・すばる中央薬局・ニコニコ薬局

新春特大号

第6号

エルマノ通信

発効日：平成31年1月1日
発行元：すばる中央薬局大船店

介護よもやま話その1

初めまして。すばるケアプランセンターのケアマネジャー宮田と申します。このたび、エルマノ通信にて介護に関するよもやま話を書かせていただくことになりました。日々ケアマネジャーとして活動する中で皆さまからの疑問・質問や気が付いたことなど身近な話題をお知らせできたらと思います。次回からは介護の窓口についてお知らせしたいと思います。

管理栄養士による

レシピ紹介



近年の研究((株)雪国まいたけ、中部大学、富山大学の教授などの共同研究)の結果、まいたけの α -グルカンに幅広いインフルエンザ治療効果があるということが分かってきました。

今回は、そのまいたけを中心に、免疫力を高める β -グルカンを含むしいたけと、疲労回復を促す成分オルニチンを含むしめじ、さらに以前にも免疫力を高めるとご紹介したシソの葉を使った一品をご紹介します。

これを食べて、インフルエンザをはねのける免疫力を高めましょう！

※参考文献：栄養素図鑑と食べ方テク



<材料>(1人分)
 さば水煮缶 90g
 まいたけ 30g
 しめじ 10g
 しいたけ 1/2個
 シソの葉 4枚
 マヨネーズ 15g

たっぷりきのこのホイル焼き

<作り方>

- ① しいたけは薄くスライスし、まいたけ・しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ② ①を500wの電子レンジで1分加熱する。(ご使用の電子レンジによって多少加熱時間は異なります)
- ③ しその葉は千切りにする。
- ④ アルミホイルを2枚重ねにして、さば水煮缶をのせ、②のきのこのをのせる。さば水煮缶の汁も一緒にかける。マヨネーズをかけ、③のしその葉を半分のせる。
- ⑤ アルミホイルを閉じて、オーブントースター強で8分焼く。(ご使用のオーブンによって、強さ・時間は調整して下さい。)
- ⑥ アルミホイルを開けて残りのしその葉を上からかけて出来上がり。

10代の患者へのタミフルの投与について

2018年5月17日朝日新聞より

厚生労働省は21日、中外製薬の「タミフル」(一般名:オセルタミビル)など抗インフルエンザウイルス薬7品目について、添付文書の「使用上の注意」を改訂するよう製造販売業者に要請した。タミフルの警告欄から10代の使用差し控えの記載を削除し、投与を再開できるようにする。異常行動に対する注意喚起についても、整合性を図るため他の抗インフルエンザ薬と内容を統一した上で、重要な基本的注意の項に記載する。

薬をのんだ子どもがベランダから転落するなど異常行動が相次ぎ、2007年から10代への使用を原則禁止してきましたが、タミフルとの因果関係は明確にわからないと厚労省が判断したため、投与制限解除となったようです。

ただし子供のインフル患者の異常行動は依然報告されており、通知では特に小学校入学以降の未成年者への注意を求めています。インフルエンザにかかった場合、発熱から少なくとも2日間、家の外に飛び出さないよう玄関や窓を施錠し、目を離さないことなど、引き続き注意が必要です。

あなたの近くのかかりつけ薬局



<すみれ中央薬局 鎌倉店>

住所：鎌倉市笛田2-1-40
 電話：0467-32-6080
 FAX：0467-32-6082

<すばる中央薬局 大船店>

☆在宅専門部門併設
 訪問エリア：鎌倉市全域、
 藤沢市一部
 横浜市栄区、戸塚区一部
 住所：鎌倉市大船4-18-6
 電話：0467-48-5855
 FAX：0467-48-5836

<すばる中央薬局 大町店>

住所：鎌倉市大町4-3-22
 電話：0467-23-6100
 FAX：0467-23-6101

<すばる中央薬局 腰越店>

住所：鎌倉市腰越4-8-1
 電話：0467-38-1601
 FAX：0467-38-1602

<すばる中央薬局 笛田店>

住所：鎌倉市笛田2-1-34
 電話：0467-73-8255
 FAX：0467-38-1831

<すばる中央薬局 藤沢店>

☆在宅専門部門併設
 訪問エリア：藤沢市南部、
 北部一部地域、鎌倉一部地域
 住所：藤沢市宮前425-7
 電話：0466-52-0955
 FAX：0466-52-0966

<ニコニコ薬局茅ヶ崎本村店>

住所：茅ヶ崎市本村4-22-23
 電話：0467-39-5204
 FAX：0467-39-5304

<すばる中央薬局 戸塚店>

住所：戸塚区戸塚町565-16
 電話：045-869-5881
 FAX：045-869-5883

<すばる中央薬局 星川店>

住所：保土ヶ谷区星川2-3-22-101
 電話：045-333-1880
 FAX：045-333-1881

<すばる中央薬局 港北店>

住所：都筑区北山田3-17-18
 電話：045-620-5341
 FAX：045-620-5342

<すばる中央薬局 南雲谷店>

住所：大田区南雲谷2-10-7-101
 電話：03-5754-3410
 FAX：03-5754-3411

居宅介護支援事業所

<すばるケアプランセンター>

住所：鎌倉市笛田2-1-35
 電話：0467-40-5020
 FAX：0467-40-5025