

## インフルエンザとかぜ

今年もインフルエンザが流行しそうです。風邪かなと思った時、インフルエンザと普通のかぜの区別がつかない場合が多いですがその区別は・・

インフルエンザは地域や職場などではやっている。風邪の前触れ、鼻水や咳、くしゃみなどが続くことなく、急に38℃以上の高熱と悪寒がある場合は注意が必要です。この場合は早めに医師の診断を受けましょう。特に小児と高齢者は早めの治療が必要です。

普通のいわゆる風邪は、前触れ症状の鼻水やせきにくしゃみがあり、のどの痛みが出てきたり節々が痛み、頭痛があったり熱がじわっと出てきます。このときは症状に合った風薬を薬局の薬剤師に選んでもらい、無理をしないであったかくして休むことが大切です。

普通の風邪は手から手への接触感染が多く、インフルエンザはくしゃみや咳などから感染する飛沫型が多いので、いづれにしても外出から帰ったらよく手を洗い、うがいをしましょう。外出時は予防マスクや口中殺菌スプレーなどで予防を心がけましょう。

インフルエンザ薬で有名なタミフルは、少年から青年期に異常行動を誘発する疑いがあり、服用する場合親の目の届くところで治療することを勧めることになっています。また、この薬は効き目が良いのですが、データでは平均29時間治療を短縮するだけでも発表されています。

予防対策は流行前の予防接種、流行時には余分な外出を避ける。また、体力低下は感染しやすい状態を作るため、栄養や睡眠を十分とることが常日頃から大切なことです。