

健康だより



2013
Vol.35
FEB.



インフルエンザ 流行中!

学内で流行中!

1 風邪との見きわめ方

- まず下記の3つ(すべて)に該当し、
 職場や地域でのインフルエンザの流行
 急激な発症
 (くしゃみ、鼻水などの前触れ無く高熱が出る)
 38℃以上の高熱、悪寒
 さらに、下記の症状(いずれか)もあれば・・・
 関節・筋肉痛 倦怠感(だるさ)・疲労感 頭痛
 寝込む(起きているのがつらい) 喉の炎症
 咳・鼻水・くしゃみ

インフルエンザが強く疑われます

2 受診のタイミングは?

発症後48時間以内であれば抗インフルエンザ薬の効果が期待できます。この期間を逃しても症状がつらい場合は受診し、医師にご相談下さい。

3 インフルエンザと言われた! 仕事は!?

発症後3日間ほどが最も感染力が高く、5~7日ころまで感染しやすい時期が続きます。
発症後5日、かつ解熱後2日※注1までは自宅療養が望ましく、出勤後も1週間はマスクの着用と咳エチケットを心がけましょう。

4 もう流行シーズン、ワクチンは手遅れ?

インフルエンザワクチンは接種後約2週間で免疫が獲得され、約半年効果が持続されます。毎年流行が始まる10~12月までに接種しておくのがベストですが、流行が長引く可能性もあるので、希望される方はこれからでも遅くはありません。

5 正しいせきエチケット

他人への感染を防ぐためにはマスク・咳エチケットは必須です。思わず手の平で押さえがちですが、正しくは下の写真のように肘の内側で押さえる方法が推奨されています。

すぐに手洗いができない場合、手についたウイルスが広がる可能性が高い。



肘なら手よりも他の場所への接触が少なく、より安全です。



6 新薬も登場し、治療の幅も広がっています!

薬品名	リレンザ	タミフル	ラピアクタ	イナビル
発売年月日	2000年12月	2001年2月	2010年1月	2010年10月
種類	吸入薬	カプセル及びドライシロップ	注射薬(点滴薬)	吸入薬
効果	A型またはB型インフルエンザウイルス感染症の治療及びその予防		A型またはB型インフルエンザウイルス感染症の治療	
注意点・特徴	気道に直接作用。ウイルス耐性を生じにくい。	最も使用実績が多い。10歳以上の未成年は重症化の危険性がある場合を除いて原則として使用を差し控える。	経口や吸入での投与ができない患者への投与が可能。	気道に直接作用。投与が1回で済む。
写真				

※注1 最近の抗インフルエンザ薬は解熱効果が高く、まだ感染力の強い時期に解熱することがあります。出勤の時期については医師にご相談下さい。

花粉症のご準備を

2013年長崎では「昨年より少ない」という予報ですが、油断せず早めの対策を心がけましょう。

外出時はマスク、メガネとツルツルした素材の上着を

毎日の花粉情報をチェック!

家に帰ったら花粉を払い、洗顔・うがいを

例年症状のひどい人は早めに服薬を行うと効果的!

