

今年のインフルエンザ情報

問合せ＝保健センター「さんて郡山」
(☎58-3333)

今シーズンから「インフルエンザワクチン」が3価から4価になり抗原が増量されました。

— 今まで3価：A型2種類+B型1種類 ➡ 平成27年からは、4価：A型2種類+B型2種類 —

インフルエンザA型・B型とは・・・

〈A型〉ウイルスが変化しやすく、感染力が高いので世界的に流行することがあります。症状は38℃以上の高熱、悪寒、関節・筋肉痛などが特徴的です。

〈B型〉A型のような突然変異をおこさないため、世界的な大流行を起こすことはありません。



インフルエンザの潜伏期間

インフルエンザの潜伏期間は1～2日です。発症する1日前から発症後5～7日頃まで周りの人につつしてしまう可能性があり、特に発症してから最初の3日間ほどが最も感染力が高いと考えられます。

おもな症状

- ◆ 38℃以上の急な発熱
- ◆ 悪寒・ふるえ
- ◆ 関節痛・筋肉痛・頭痛
- ◆ 全身倦怠感



インフルエンザの予防 ～ウイルスから体を守るためにしておきたい7つ～

1. こまめに手洗い

ドアノブ・手すり・吊革などを触ることでウイルスが付着する可能性があるため、石鹸でよく洗い流しましょう。アルコール消毒剤を使うのも有効です。

2. うがいをする

うがいは、インフルエンザの予防効果はないとも言われますが、うがいは洗い流すだけでなく、喉や口の乾燥を防ぐ効果もあるのでオススメです。

3. マスクを着用する

感染者は周囲につつさないマナーとして、予防者はうつされないケアとして有効です。細かい粒子まで防げるマスクが話題ですが、不織布のマスクでも十分。

4. 湿度を50%に保つ

せっかくマスクを装着しても、その扱い方に配慮しないと無意味になってしまうので注意。空気が乾燥しているとウイルスが繁殖しやすくなります。加湿器などで湿度を50%～60%程度に保ちましょう。

5. 室温を21℃～24℃に保つ

湿度が一定でも室温が低いとウイルスの生存率が長引きます。

6. 栄養を充分にとる

7. 睡眠をとる

栄養、睡眠を充分にとり免疫を高めます。



大和郡山市薬剤師会からのお知らせ

残薬調整してみませんか？ 「節薬バッグ」運動実施中！

自宅にお薬は残っていませんか？

薬局の薬剤師が、あなたの余った薬を確認し、医師に連絡して、残った薬を有効活用します。処方された薬が減ると、当然、負担いただく薬代も少なくなります。(※1)

みなさんも、「節薬」をしてみませんか！

※1 どの程度節約できるかは、残ったお薬の状況によって異なります。

※2 他の医療機関や薬局で受け取った薬も持参してください。

問合せ＝大和郡山市薬剤師会 (☎55-0703)

節薬とは、余っている薬を有効活用することです。



市・診療所・薬局では、この活動に協力いただける患者のみなさんに「節薬バッグ」を配布しています。このバッグに、家庭にある残ったすべての薬(※2)を入れて、かかりつけ薬局に持参してください。

(保健センター)