

健康管理室だより 2019年1月号

平成31年1月16日
ボルテックスセイグン
健康管理室 松田

インフルエンザの流行期に入りました！

例年のインフルエンザ流行は、11月末から12月にかけて始まり、1月末から2月上旬にかけてピークとなることが多いです。今シーズンも例年並みに12月上旬から増加しています。

『インフルエンザ』と『風邪の違い』は？

	インフルエンザ	風邪
主な症状	頭痛、筋肉痛、関節痛	鼻水、せき、くしゃみ
熱	38~40℃	微熱
悪寒	強い	軽い
進行	急激	ゆるやか
合併症	気管支炎、肺炎など	少ない
発生状況	流行性（12~3月下旬）	散発性
病原菌	インフルエンザウイルス	アデノウイルス、コロナウイルスなど

突然、38℃以上の高熱と強い全身症状（頭痛、筋肉痛など）が出た場合は、インフルエンザの可能性ががあります！！

インフルエンザ治療薬

昨年3月に内服1回で済む治療薬「ゾフルーザ」が保険適用となりました。

製品名	剤型	用法	薬価総額（3割負担）
タミフル	内服薬	1日2回内服5日間	816円
リレンザ	吸入薬	1日2回吸入5日間	882円
イナビル	吸入薬	1回吸入のみ	1,283円
ラピアクタ	静注薬	1回点滴のみ	1,864円
ゾフルーザ	内服薬	1回内服のみ	1,436円

※年齢・症状等により処方される薬が異なります。医師の指示に従いましょう。

『インフルエンザ』にかかってしまったら？

●早めに医療機関を受診する

症状が出てから2日（48時間）以降に薬の服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

●安静にして、睡眠を十分にとる

●水分を十分に補給する

お茶でもスープでも飲みたいものでOK

●無理をして職場に行かない

●咳やくしゃみ等の症状があるときは不織布（ふしょくふ）製マスクをつける



『インフルエンザ』を予防するためには？

●予防接種を受ける

予防接種の効果は接種後2週間頃から出始めて5か月間ほど持続。

インフルエンザワクチンには発病を予防する効果が一定程度（約6割）認められているが、最も大きな効果は**重症化を予防すること**。

予防接種をしても油断は禁物！
手洗いやマスクの着用を！


●外出後の手洗い

石鹸を使ってしっかりと！アルコール消毒も効果的。


●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力アップ！**ビタミンAとC**をたくさん含む冬野菜がオススメです☆

ビタミンA：粘膜の形成に不可欠。不足するとウイルスが身体に侵入しやすくなる。

 **ブロッコリー、小松菜、ニラ、ほうれん草**などに多く含まれる。
汁物やシチューなどに加えると手軽に摂取量が増やせるのでオススメ。

ビタミンC：ウイルスに対する抵抗力を強める効果がある。その他の栄養素の働きを促進する働きもある。

 **大根、カリフラワー、ネギ、白菜、ほうれん草、みかん**などに多く含まれる。
ビタミンCは水に溶け出しやすいので、汁も一緒にとることのできる調理方法がオススメ。今の時期はお鍋もいいですね♪

●できるだけ人混みを避ける

人混みに入る可能性がある場合には、不織布製マスクをつけて出かけましょう！