

インフルエンザ警報発令中！

今シーズンのインフルエンザは1999年の調査開始以来、過去最大の流行となっています。



インフルエンザに2回かかる！？

今シーズンは、以前、新型と言われた A (H1N1) pdm09 亜型が多く流行しています。他に、A 香港型や B 型も検出されています。

それぞれの細かい型に対する免疫反応（抵抗力）が少しずつ異なるため、同じ A 型でも型が違っていると感染します。

人の間で流行するインフルエンザウイルスは A 型・B 型それぞれ2種類ずつあるため、理論的には1シーズンに4回かかる場合もあるということになります。（予防接種はこの4種類に対応したものとなっています。）



《インフルエンザ『A型』と『B型』の違い》

	A型	B型
流行シーズン	12月～3月	2月～3月
症状	強い倦怠感、全身の筋肉痛・関節痛、頭痛 など	基本的にはA型と同じだが、消化器症状（下痢・嘔吐）もある
熱	38～40℃	熱が上がらないこともある

インフルエンザ予防対策のおさらい

- ・帰宅後や食事前など、こまめにせっけんで手洗いです。
- ・睡眠とバランスの良い食事をしっかりとって、ウイルスへの抵抗力を高める。
- ・不要不急の外出は控え、人混みを避ける。
- ・室内の湿度を50～60%に保つ。
- ・うがいや水分補給でのどの乾燥を防ぐ。



いよいよ花粉の季節がやってきます！



花粉症の方の中には、もうすでに症状が出ている方もいらっしゃるかもしれません。今シーズンの飛散量は平年の1.5~3倍になると予想されています。飛散の少なかった昨シーズンと比べると5倍以上の量になることも予想され、ここ数年、花粉症の症状が軽かった方や花粉症でない方も油断は禁物です！

花粉症の症状

鼻の3症候

くしゃみ…花粉症では続けて何回も起こる。

鼻水…風邪の粘り気のある鼻水と違い、

透明でさらさらしている。

鼻づまり…くしゃみや鼻水より後から起こりやすい。



眼の症状

激しいかゆみ、

結膜充血、涙目

など



花粉症の薬について

薬局で購入できる医療機関で処方されるものと同じ薬(第1類医薬品)があります。しかし、**花粉症の薬には副作用として強い眠気があらわれるものがあるので注意が必要です**。比較的眠気の少ない薬や1日1回の服用で済む薬もあります。

人によって症状や副作用のあらわれ方が異なりますので、必ず医師・薬剤師に相談しましょう。

花粉症のセルフケア

●外出時にマスク・眼鏡を着用する

花粉症用のマスクでは花粉が約1/6、花粉症用の眼鏡では1/4程度に減少

●帰宅時は衣服や髪をよく払ってから入出し、すぐ洗顔・うがいをする

●飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける

●外出する場合はけばけばした花粉のつきやすい上着やコートは避ける

●睡眠不足、ストレス、タバコ、お酒の飲みすぎを抑える

鼻粘膜の状態が悪くなり、症状が悪化します。

