かかりつけ薬局の知っ得情報 ㉕

『インフルエンザ』

今月は、「インフルエンザ」の予防対策についてお話します。

インフルエンザウイルスの感染経路は、空気中に放出されたウイルスを吸い込むことで感染する「**飛沫感染**」とウイルスが付着した手で自分の口や鼻を触ることで粘膜からウイルスが侵入する「**接触感染**」の2つがあります。

インフルエンザを予防するためには、こうした感染経路を絶つことが重要です。

Q：手洗いは効果がある？

A：流水・石鹸による手洗いは感染予防の基本であり、インフルエンザの予防においても大切な役割を果たすといわれています。

人が多く集まる場所から帰ってきたら手洗いを心がけましょう。また、アルコール製剤による手指消毒も効果があります。不用意に口・鼻・目の粘膜に触れないようにする心がけも大切です。

Q：うがいは効果がある？

A：うがいは、インフルエンザに限らず、風邪などでも予防効果があるとされています。うがい薬での細胞にまでダメージを与えることもあるので予防目的でうがいをするときには水道水か、緑茶でうがいするとよいでしょう。

Q：インフルエンザウイルスに効く消毒は？

A：エタノール（アルコール70％以上）、0.2％ベンザルコニウム塩化物液、0.02％次亜塩素酸水などが有効とされています。次亜塩素酸は塩素系漂白剤に含まれていることが多く、ノロウイルスにも効果のある成分です。

消毒薬は濃度を守って使用する必要がありますが、すぐに使えるように濃度調整済みの商品も販売されています。小さなスプレーボトルに小分けして持ち歩くといいでしょう。

Q：マスクは効果あるの？

A：感染者がマスクをすることは、ウイルスの含まれたしぶきをブロックすることで周囲の感染を減少させる効果が期待できると同時に、のど・鼻周囲を加湿する効果もあります。インフルエンザにかからないためのマスク着用は粘膜の加湿による感染予防の効果はあるものの、顔とマスクとの隙間からウイルスの吸入を完全に防ぐことはできないので、効果は限定的とされています。

インフルエンザウイルスの排出は症状が出る1日前から始まり、症状が始まってから3～7日は続くと考えられています。熱が下がって体は楽になってもウイルスはまだ体から排出されている可能性があります。感染を拡大させないために、外出は病院で出された指示に従うようにしましょう。

インフルエンザの予防には普段からの健康管理がとても重要です。バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠をとり抵抗力を高めることがとても大切です。

担当薬剤師　東風平秀博

問い合わせ☎047・360・3600一般社団法人 松戸市薬剤師会

みなさまの薬局目指します
田辺薬局 新松戸西店
松戸市新松戸6-39
http://www.tnb.co.jp/
☎047・312・1355