

## 冬に多いウイルスの病気



冬は空気が乾燥して寒さが厳しくなるため、ウイルスが元気になる季節です。その理由は低温の方が、ウイルスが長く生き延びてしまうからです。さらに、乾燥していると飛沫感染や空気感染が起こりやすくなります。予防をしてウイルスから体を守りましょう！

ウイルスによる代表的な疾患は、インフルエンザとノロウイルスによる嘔吐・下痢症です。

### インフルエンザ

#### インフルエンザの症状

通常の風邪と比べて症状が重く、突然38度以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛等の全身症状が強くあらわれるのが特徴です。特に高齢者や呼吸器、心臓などに慢性の病気を持っている方は重症化しやすいので注意が必要です。

#### インフルエンザの予防

予防の基本は流行前にワクチンを接種する事です。抗体が作られるまでに10日～14日程度かかるため12月中旬頃までに受けることが望ましいとされています。

#### インフルエンザの治療

主な治療薬は内服薬として「タミフル」。吸入薬として「リレンザ」「イナビル」があります。「タミフル」「リレンザ」はいずれも5日間を守って服薬して下さい。

また、それらの薬を小児や未成年者に使用する場合は、異常行動が起きる可能性があるため少なくとも発症から2日間は一人名にならない様に保護者等が配慮してください。

その他、麻黄湯という漢方薬は高熱が出た場合発汗によって熱を下げ、関節、筋肉痛にも効果があります。熱湯に溶かして服用するのが効果的です。

### ノロウイルス

#### ノロウイルスの症状

毎年11月から1月にかけて流行する、感染症胃腸炎の原因となるウイルスです。人の手指や食品等を介して感染し、嘔吐・下痢・腹痛などの症状を引き起こします。発熱があっても高熱にはなりません。通常、これらの症状が1～2日続いた後、自然に回復しますが、高齢者や子供の場合は1日に50回以上の下痢をおこし、脱水症状が起こることもあるので注意が必要です。

#### ノロウイルスの予防

ワクチンはまだ開発されていません。日頃から手洗い・うがいをしっかり行いましょう。また、食品をしっかりと加熱し、調理器具やキッチンには**次亜塩素酸ナトリウム**(0.02%以上)で消毒しましょう。ただし金属は腐食させる性質があるので熱湯(85℃以上、1分以上)による加熱が有効です。

#### ノロウイルスの治療

ノロウイルスの感染を防ぐワクチンや抗ウイルス剤がないため安静にして、嘔吐や下痢で体の水分が失われやすいので、経口補水液(OS-1)やスポーツドリンク等で少しずつこまめに水分補給をおこないましょう。また、嘔吐や下痢はウイルスを体外に排出する働きでもあるため、無理に下痢を止めると腸内に留まり続け、反対にウイルスが増殖してしまいます。

#### 経口補水液の作り方

水1リットル、塩3g、砂糖40g

混ぜ合わせるだけで完成！

お好みでレモンの果汁を加えてください。



お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください