

## インフルエンザ流行中!

年末年始も過ぎ、仕事や学校も始まってしまいましたね。この時期になると流行のピークを迎えるインフルエンザですが、今シーズンは昨シーズンより1週間早く1月16日に「**警報レベル**」となりました。そんなインフルエンザの今年のポイントを薬剤師目線から**2つ**に絞ってお話しさせて頂ければと思います。



### 1 警報レベルに!

2019年1月18日厚生労働省は全国5千カ所の定点医療機関から報告された1月7日~13日のインフルエンザ患者数が**1医療機関あたり38.54人**と発表しました。これはインフルエンザの流行状況が大流行の発生、継続が疑われる「**警報レベル**」とされる30人を今季初めて上回ったこととなります。

### 2 治療について!

インフルエンザの主な治療法は、抗インフルエンザウイルス薬の使用です。インフルエンザの**発症から48時間以内に使用**することで、ウイルスの増殖が抑えられ、発熱等の症状が治まるのを早めたり、ウイルスの排出時間を減らす効果があると認められています。

現在日本で一般的に用いられている抗インフルエンザウイルス薬は2018年3月に発売された新薬を含め、**飲み薬が2種、吸入薬が2種、点滴注射薬が1種**あり、それぞれ用法・用量・使用期間が異なります。医師の先生は患者さま一人一人の症状や生活スタイルに合わせて薬を使用するかどうかであったり、使用する薬を選んでいますので、必ず医師の指示に従いましょう。

## 今日から身に付ける 2つの予防習慣

### 1. 顔を触らない!

インフルエンザウイルスの感染経路には**ウイルスが付着した手で目や鼻、口に触れることで感染する接触感染**があります。インフルエンザウイルスは粘膜に接触すると20~30分で体内に侵入します。外出中、いつ手にインフルエンザウイルスが付着するかわかりませんので、**極力顔を触らないよう心掛けましょう。**

### 2. エヴァ水

当薬局で販売しているエヴァ水ですが、実はインフルエンザ予防にも使用できるんです。薬局内にパンフレット等が御座いますので是非ご覧ください。



裏面の記事もぜひご参照ください!



みらくる通信 発信!

みらくる通信 編集部一同

みらくる薬局から、皆様に「みらくる通信」をお届けします!薬のことだけでなく健康、季節の話題など...少しでも「役に立つ」「面白い」と感じていただけるものを提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

# 教えて！

## お薬手帳ってどうして必要なの！？

### あなたの健康の情報の記録！

お薬手帳は、

- 1.あなたが
  - 2.いつ(いつから)
  - 3.どここの病院・クリニックを受診して
  - 4.何の薬を処方されて
  - 5.どのように使っているか
  - 6.どうして受診したか
- を記録するための手帳です。

またお薬手帳は、あなたが日々の健康のために使っている

- 1.市販薬
  - 2.サプリメント・健康食品
  - 3.今までに経験した病気や治療中の病気
  - 4.薬の副作用、アレルギー
- について自由に記入することができます。

### どんな時に使えるの？

お薬手帳をしっかりと利用していれば、**日本中どこでも**あなたの健康の情報を正確に病院やクリニック等で伝えることができます。

特に有事の際、**あなたが必要な医療を受ける**ため、あなたの健康の情報が詰まったお薬手帳は有用です。

不測の事態に備えて防災グッズだけでなく、お薬手帳も準備すると安心ですね！

お薬手帳は、薬の無駄な重複を防ぐことで医療費の削減につながると期待されています。また、お薬手帳を処方箋と一緒に薬局にお持ちいただくことで、おくすり代が安くなる場合があります。薬局によって異なる場合がありますので、詳細はスタッフにお尋ねください。

### ひろがるお薬手帳のかたち！

元々は手帳、冊子のかたちで用いられることが多かったお薬手帳ですが、最近ではスマートフォンのアプリで電子的に記録する「電子お薬手帳」も登場しています。手帳を持ち歩くのはどうしても面倒だという方にオススメです。当薬局でも推奨のアプリをご用意しておりますので、お気軽にスタッフにお申し付けください！

