

今年は気候が変ですね！ 春も 夏も そして秋も 秋らしい陽気がなく 冬の寒さに と思ったら暖かい日・・・
寒暖の差が大きく体調も崩しやすくなっています！ 異常気象と一言ではすまされないですね！この陽気は・・・

さて、すでに流行の報告がされました「インフルエンザ」と今流行している「マイコプラズマ肺炎」についてと薬の上手な飲み方、冬の時期乳児期で気を付けたい点などを、薬剤師さんからお聞きしました。



◎インフルエンザ

- * **インフルエンザって**：インフルエンザウイルスによる感染症です。くしゃみや咳の飛沫からうつります。ウイルスには「A」「B」「C」の型があります。流行するのは「A」「B」型です。
- * **症状は？**：通常は急に高熱が出て、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状を伴います。
- * **風邪との違いは？**：インフルエンザは全身症状の後から咳や鼻水、喉の痛みがでます、風邪ではまず咳や鼻水、喉の痛みがでます。ただ予防接種をしていたり、免疫力がさがっている時などは37℃くらいの微熱で感染している事があります。
- * **判断は？**：迅速キットを用います。8割程度の精度との事です。鼻の粘液を綿棒で採り試薬に入れ10分ほどで結果が出ます。ただし熱が出た直後では陰性（罹っていない）になる事が多く、熱が出たのち半日または1日たないと精度が落ちます。
- * **治療と対処方法は？**：健康な人は睡眠と休養で治ります、発熱は体がウイルスに対して対抗するための反応です、解熱剤で無理やり下げの必要はありません。水分を意識的にとるようにしましょう。食欲が落ち、熱で脱水症状が起きるからです。食事は摂れるようなら取ります。
治療薬は症状の軽減、治癒までの期間短縮などの効果があります。
・人にうつさないために、発症（発症日は0日とする）から5日かつ解熱後3日は保育園はお休みとなります。
- * **予防は？**：手洗いが一番大切・・・ワクチンの予防接種も完全に防ぐものではありませんが、感染した場合でも症状を軽くしてくれます。効果が出るのは接種後2週間後で持続するのは5ヶ月程度と言われています。



◎マイコプラズマ肺炎：今、大流行しています！！

- * **マイコプラズマ肺炎って？**：主に呼吸器に感染します、典型的な症状は「頭痛」「倦怠感」「発熱」が徐々にでてきてその後、咳が増えてきます。鼻水はみられません。嘔吐・下痢などの胃腸症状も時に見られます。肺炎までに進む子は10%程度でその場合、高熱と咳が何日も続きます。菌自体は小さく体への破壊力はほとんどないのですが、人体の免疫反応（病原体に対する人体の防衛反応）が強いために肺炎などを起こします。体力があり免疫反応の強い年齢の人たちや社会活動の活発な学校や会社にいる世代の患者が多いです。
- * **感染と診断**：感染は飛沫感染です、保育園や学校は流行の場となり、患者家族にもうつります。潜伏期間はおよそ2週間といわれています。咳や熱は風邪の症状にも見られます、周りの流行状況や激しい咳と高熱が続く時はマイコプラズマ肺炎が疑われます。診断には聴診器では異常がないことが多く、X線検査が必要になります。最近では迅速検査といって、綿棒で喉をこすってすぐに調べられるようになりました。100%の精度ではありません。
- * **治療**：抗生剤やステロイドの内服などによる通院治療でよくなります。





Q:お医者さんからもらった薬を上手にのむには ?

A : 小児用の薬は子どもが飲みやすいよう甘い味になっていることがほとんどです。また基本、水で溶かすことが前提で作られているので、水で溶かして味がまずくなるものはありません。薬局でもらうことが出来るスポイトなどを使って水を1~2滴、粉に滴下して、そのドロドロ状をスプーンなどであげてみてはいかがでしょうか。

食後と指示があっても、ほとんどの薬は食前に飲ませて大丈夫なもので、おなかが空いている時にあげるのも、楽な方法のひとつだと思います。

注)どの薬も、発疹が出た際は服用を中止し、すぐに医師へ相談ください。

また、症状により、異なった対応が良いこともあるため、詳しくはかかりつけ医師・薬剤師へご相談ください。

*熱さまし(カロナール・アセトアミノフェンなど)

これは症状があるときのみ使用します。39℃でも元気であれば使用しなくとも良い、とおっしゃる医師もいます。

*痰を出しやすくする薬(ムコダイン・ムコソルバンなど)

眠気も出ず、副作用もほとんどないため、気になる症状が出てこない限り服用を続けて良いです。

*鼻水を止める薬(ジルデック・ザジデンなど)

アレルギーを抑える薬は一般的に眠気が出ることも多く、7~14日分の処方くらいが多いです。アレルギーが過敏になっている状態はすぐには治まらないことが多く、これくらいの日数なら、眠気はありますが継続服用しても良いと思います。症状の強さによっては、医師から〇〇となったら途中でやめて様子を見ていい、と指示をもらえることもあります。

*アレルギーを抑える薬(オノン・キプレス・シングレアなど)

眠気がでず、副作用もほとんどないため、長期処方となることの多い薬です。これはアレルギー再発防止のために継続服用でよいです。



*抗生物質(メイアクト、サワシリン・ホスミンなど)

気になる症状がなければ飲み切ります。抗生物質によって、おなかが緩くなることがあり、一緒に整腸剤が処方されることもあります。

*咳止め(メジコンなど)

基本、咳が出るときだけの服用で良いです。たとえば夜だけ咳が出るのなら、午前中の服用はなくてもよいです。

○冬に「気を付けること

子どもに限らず大人にも言える事ですが、寒くなると、風邪をひく方がとても増えます。体が冷えることが免疫力低下につながるためです。動いていて体が温まっているときは少々薄着でも大丈夫ですが、寝るときなどは汗をかかない程度に、着るものや室温で温かくしてあげるのが良いと思います。加湿器を使用するのはよいですが、レジオネラ菌が発生することもあり、説明書通りの掃除(週に1度がおおいかもしれません)を徹底することがおすすめです。

