



# 薬局だより

2025年10月

## インフルエンザの予防をして秋冬を元気に過ごそう！

### インフルエンザとは？

インフルエンザは、毎年冬に流行する感染症で、急激に発症し、症状が重くなることがあります。主な症状としては、発熱、咳、のどの痛み、頭痛、筋肉痛、倦怠感などがあります。特に高齢者や基礎疾患を持つ方は重症化しやすいため、早期の予防が非常に重要です。

### 予防接種について

インフルエンザウイルスは毎年変異し、流行するウイルスの型が異なります。そのため、毎年ワクチンを接種することで、流行を事前に予防できます。予防接種を受けることで以下の効果が期待できます。

#### ・感染予防

インフルエンザウイルスに感染するリスクを大幅に減らすことができます。

#### ・重症化の予防

もしインフルエンザにかかっても、予防接種を受けていれば症状が軽くなることが多く、重症化を防ぐことができます。

#### ・集団免疫の形成

自分だけでなく、周囲の人々（特に高齢者の方や妊婦など）を守ることができ、集団免疫を形成することができます。

### 【予防接種のポイント】

- ・ 接種時期：10月中旬～11月が目安（12月からの流行に備える）
- ・ 効果発現：接種後2週間ほどで免疫が付き始め、約5か月持続します。



### ワクチンの種類

	対象年齢	接種回数	接種方法	成分
フルミスト (生ワクチン) 	2～18歳	1回	鼻腔内噴霧	3価(A型2株 B型1株)
従来のインフルエンザ HAワクチン (不活化ワクチン) 	6ヶ月以上	12歳以下： 原則2回 13歳以上： 原則1回	皮下接種	3価(A型2株、B型1株)

### Q. 他のワクチンとの同時接種はいいの？

⇒医師が特に必要と認めた場合に可能です。

また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。

不明な点がある時は自己判断せずに医療機関や地域の相談窓口にご相談して下さい。



## インフルエンザ治療薬について

薬の名前	用法	主な特徴	商品名の例
オセルタミビル	1日2回×5日間	飲み薬。	タミフル <sup>®</sup>
ザナミビル	1日2回×5日間	吸入薬。気管支に直接作用。	リレンザ <sup>®</sup>
ラニナミビル	1回のみ	吸入薬。1回でOK。	イナビル <sup>®</sup>
パロキサビル	1回のみ	飲み薬。1回でOK。	ゾフルーザ <sup>®</sup>
ペラミビル	単回点滴 (重症度により数日間投与)	点滴。	ラピアクタ <sup>®</sup>

インフルエンザ治療薬は、インフルエンザウイルスが増えるのを抑える効果があります。ウイルスを減らすお薬ではないため、発熱が治まってもウイルスはまだ身体に残っています。処方されたお薬は途中で止めず最後まで服用して下さい。

**インフルエンザ治療薬は、発症から48時間以内に使用しなければ効果がみられません。おかしいなと思った際は、早めに医療機関を受診してください。**

**⚠ インフルエンザ治療薬の服用有無・種類に関わらず、インフルエンザに罹った際に異常行動がみられることがあります。発熱から2日間以内に発現することが多いため、同居者の方は異常行動等に対する注意をお願いします。**

## インフルエンザ予防の基本



てをあらおう



しょうどくしょう



マスクをしよう



かんきをしよう

### 手洗い・うがいを習慣に！

外出後や食事前には、こまめに手洗い・うがい・手指消毒を行いましょう。

### マスクを正しく着用

人混みや公共交通機関ではマスクを着用して、飛沫感染を防ぎましよう。

### 室内の換気と加湿

乾燥した空気はウイルスが広がりやすくなります。定期的に換気を行い、加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保ちましよう。

### 栄養と休養で免疫力アップ

バランスの良い食事と十分な睡眠で、ウイルスに負けない体づくりを心がけましよう。

### ワクチン接種を検討しましよう

インフルエンザワクチンは発症や重症化のリスクを減らす効果があります。毎年内容が更新されるため、流行前(10~11月頃)の接種を推奨しています。