

* * * * * インフルエンザについて * * * * *

「インフルエンザ」とは？！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。特徴としては、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が、比較的急速に現れます。併せて風邪と同様、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も現れます。お子様では稀に急性脳症、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎等を併い、重症になることがあります。一般的に、発症前日～発症後3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出すると言われていまして、現在、学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児では、3日）を経過するまで」を出席停止期間としています。

ワクチン接種の回数と目的は？

13歳以上の方は、1回接種を原則としていますが、基礎疾患（慢性疾患）のある方で、著しく免疫が抑制されている状態にあると考えられる方等は、医師の判断で2回接種となる場合があります。一方、13歳未満の方は、1回接種後よりも2回接種後の方が、より高い抗体価の上昇が得られることから、2回接種となります。ワクチンには、「発病」を抑える効果が一定程度認められていますが、最大の目的は、「重症化を予防すること」です。

治療薬の種類と特徴は？

治療薬は、細胞内で増殖したウイルスが外に出るのを妨げるタイプと増殖自体を抑えるタイプの2種類があります。また、インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が出現してから、48時間以内にウイルスの増殖のピークがきます。発症後、できるだけ早く服用を開始することが重要です。

商品名	タミフル	リレンザ	イナビル	ラビアクタ	ゾフルーザ
成分名	オセルタミビル	ザナミビル	ラニナミビル	ペラミビル	パロキサビル
投与経路	経口	吸入	吸入	点滴	経口
用法用量	1日2回 5日間	1日2回 5日間	1回	1回	1回

「異常行動」とは？！

厚生労働省では、異常行動の発生データから「抗インフルエンザ薬の種類や使用の有無と異常行動には特定の因果関係がない」としてはいますが、抗インフルエンザ薬との因果関係は確認できなくても、インフルエンザの患者に異常行動がでることは事実としています。インフルエンザを発症した場合は、異常行動（突然立ち上がって部屋から出ようとする、変なことを言い出し、泣きながら部屋の中を動き回る等）について注意することが大切です。万一、気になる症状が現れたら、ふたば薬局の薬剤師に御相談下さい。



お茶のチカラ

皆さんは、よくお茶を飲みますか？お茶にはさまざまな効能効果があり、毎日数杯飲むだけで不足しがちな栄養素を補うことができるといわれています。様々なお茶の種類がありますが、もともとの茶葉は一緒に、栽培方法や収穫する時期、製造工程によってさまざまなお茶へと変わっていくのです。今回は、お茶の効能効果と、一般的に飲まれているお茶の種類についてどのような違いがあるのかをご紹介します。



🍵 お茶の効能効果 🍵

カフェイン	強い抗酸化性があり、がんや動脈硬化、心臓病予防に効果があるといわれています。また、血中のコレステロール値を下げる効果、LDLコレステロールとHDLコレステロールのバランスを整える効果、血圧上昇を防ぐ効果など、生活習慣病の予防に効果があります。さらに殺菌効果も強く、口臭や虫歯、食中毒予防にもなります。抗ウイルス効果もあるため、インフルエンザや風邪などの感染症から体を守ってくれます。流行期はお茶でうがいをするといよいでしょう。
テアニン	脳の神経細胞の保護や緊張を緩和するため、リラックス作用があり集中力も上がります。テアニンを摂取すると筋肉がゆるみ、血管が拡張するため血行が良くなります。自律神経へも働きかけ、緊張やストレスがある場合に働く交感神経を抑制することもわかっています。
ミネラル類	微量ですがカリウムやカルシウム、フッ素、亜鉛などが含まれています。フッ素には歯の表面を強くして虫歯を予防する効果があります。毎日の食生活の中で、自然に、かつ、安定的にミネラル類を摂取することができます。

🍵 お茶の種類 🍵

- 【煎茶】** 苦味、渋味、甘味、うま味が調和して舌にまろやかな感じを与える爽快なお茶です。カテキンの含有量もお茶の中では一番多く、健康を気にされている方は、1日1杯の煎茶がおすすめです。
- 【麦茶】** 香ばしくて、飽きのこないすっきりとした味わいで、カフェインが含まれていないことから、安眠を妨げることもなく、赤ちゃんやお年寄りにも安心です。麦茶にはビタミンB1が多く含まれていて、ビタミンBの消耗の多い夏にとっても合った飲み物です。
- 【ほうじ茶】** 味に苦みや渋みはほとんどなく、独特の香ばしい香りが特徴です。口当たりがさっぱりしているので食事の中のお茶に向いています。ほかのお茶に比べてカフェインの含有量が少ないお茶です。またほうじ茶独特の香りの成分ピラジンは、血管を広げる作用があるため、冷え症解消に効果が期待できます。
- 【ウーロン茶】** 香り高く、まろやかな味わいです。ウーロン茶ポリフェノールが含まれており、脂肪の吸収を邪魔し、脂肪が体に吸収されることなく体の外へ排出されるよう促してくれる働きを持っています。ウーロン茶が肥満予防に効果があるのは、このポリフェノールのおかげです。
- 【紅茶】** 世界中の国々でその文化に合わせたいろいろな紅茶があります。心地よい渋さや苦み、甘さ、飲んだ後の爽やかさなど数え切れない味わいがあります。紅茶には、エネルギーの代謝に欠かせないビタミンB群が含まれており、疲労回復に有効な飲み物といわれています。