



凍てつくような寒さが続き、感染症が流行し始める時期となりました。
寒さに負けず元気に過ごしていきたいですね！

今回のテーマ

《 インフルエンザ 》



毎年冬になるとインフルエンザの流行が心配されます。インフルエンザの症状は、突然の38～39℃を超える発熱と頭痛、関節痛、筋肉痛に加え、鼻汁、咽頭痛、咳などの症状がみられ、全身倦怠感等の全身症状が強いことが特徴です。

インフルエンザの予防はいくつかあります。まずインフルエンザワクチンの接種です。個人差はありますが、接種からその効果が現れるまで通常2週間程度かかり、約5ヶ月間その効果が持続するとされています。日本での流行は12月下旬から3月上旬が中心となりますので、12月上旬までには接種を済ませられる事をお勧めします。

日常生活では人混みや繁華街への外出を控え、外出時のマスクの利用や帰宅時のうがい、手洗いは風邪の予防と併せてお勧めです。空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下するためインフルエンザにかかりやすくなります。室内では加湿器などで適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。



Q & A

①インフルエンザの治療法は？

現在インフルエンザの治療薬には抗インフルエンザ薬のタミフル、シンメトレル、リレンザ、イナビル等があります。しかし症状が出始めてからの時間や病状によって使用する・しないは医師の判断になります。また、抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内に服用または吸入しないと十分な効果が期待できません。早めに医療機関へ受診することをお勧めします。

②タミフルは異常行動があるのは本当？

タミフル服用後に患者が転落死した事例などが報告されたことを受けて平成19年3月に予防的な安全対策として医療機関に緊急安全性情報が配布されました。しかし、その後の調査でタミフルと異常行動との因果関係は結論付けられませんでした。現在ではタミフル処方有無を問わず、10歳以上の未成年者には自宅で療養を行う場合、少なくとも2日間1人にならないよう注意することと指示がでています。

③インフルエンザの予防に効果のある期間は、ワクチンとタミフルで同じ？

上記にも書きましたがワクチンは一般的に5ヶ月間ほど効果がありますが、タミフルは服用している期間のみです。ご家族がインフルエンザの治療をしている間などで服用するケースが多いです。

④タミフル服用後何日目から学校・職場に通ってもいいの？

学校保険法では、『解熱した後、2日を経過するまで』は登校を控えるようにと定められていますので、熱が下がって2日たってから登校するのが目安です。ただし病状によっては前後しますので具体的なことは主治医にご相談ください。また、社会人が職場に復帰する目安は特に決まりがありません。症状が出てから3～7日間は他の人へうつす可能性が高いので、十分に回復してから復帰するのがベストです。

ジェネリック医薬品はご存知ですか？

近年『今服用しているお薬と同じ効果でしかも値段が従来のお薬よりも安い』という謳い文句でテレビCMや新聞でジェネリック医薬品のことを大きく宣伝しています。

ジェネリック＝「一般名」という意味で、ジェネリック医薬品は後発医薬品とも呼ばれています。

新薬の開発には巨額の研究費用と甚大な時間を費やすため、20～25年もの特許を取得し独占的に販売をすることができます。その特許が切れた薬を他の製薬会社が新薬の研究データをもとに新たに作ったものがジェネリック医薬品です

ジェネリック医薬品は新薬に比べて開発費、研究費、検査等のコストが削減されたことにより従来のお薬よりも安価に製造できます。それが、新薬よりも安く提供できる理由です。もちろん厚生労働省の承認のもとに販売されているので安全は保障されています。

ジェネリック医薬品ご希望の方は医師、薬剤師にご相談ください。

※すべての薬にジェネリックがあるわけではございません。また発売されていても薬局に在庫がない場合もございますので詳細は薬局窓口にてご相談ください。

医食同源

～漢方講座～



しょうが

ショウガは、インド原産の多年草で、香辛原料として全国で広く栽培されています。古くに中国から渡来したもので、天平時代の古文書にもショウガの記述があります。

【薬用部分】 根

【有効成分】 辛味成分ジンゲロール、芳香ジンギベロール、セスキテルペンなどが含まれます。

【薬理】 中枢抑制作用， 解熱・鎮痛， 抗けいれん， 鎮咳， 鎮吐， 血圧降下， 強心， 唾液分泌亢進， 胃腸運動への作用， 抗潰瘍， 肝障害予防・改善作用

【薬効】

しょうがは、唾液(だえき)、胃液の分泌を盛んにして消化を助け、腹にたまったガスを追い出すので、芳香性健胃、利胆、驅風(くふう)、鎮咳(ちんがい)、去痰(きょたん)剤になります。

また、香辛料として生活に結びついているものですが、抗けいれん作用、でんぷんの消化促進、体内の水分の代謝をよくして、肝臓の働きを盛んにします。

【食用】

4月ごろに植えられたショウガは、秋の彼岸前後に「葉つき新ショウガ」として出回ります。さわやかな辛みの新しょうがは、味噌などをつけて生で食べるか、梅酢に漬けて赤く染めて、漬物や香辛料にします。

ひねショウガは、霜が降りる直前の11月～12月まで畑に植えておいてからほりあげると、根茎(こんけい)が充実して、香気、辛味が最高のものになります。おろしたり刻んだりして、鍋物、すし、魚料理のたれや薬味に。煮物に加えると、臭みを消す効果も期待できます。

焼いた魚のつけ合わせや料理のあしらいなどに使われる「芽ショウガ」は、種用根茎を促成栽培したものです。

すしにつきものの「がり」は魚の臭みを取り、口なおしの役割をはたしています。焼き魚に添えられる「はじかみ」も同じ効果が。根しょうがの粗びきが入ったお菓子にはしょうがせんべい、飲みものにはしょうが湯、ジンジャー・エールなど、いろいろ親しまれています。