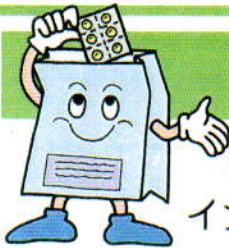


## —HEALTH—

× 健康に関する不安・悩みに **専門の先生がお答えします。**



## お薬のおはなし

Vol  
2

**Q** 我が家には受験生がいて、受験シーズンのインフルエンザなどに感染することを心配しています。どのような対策がいいのでしょうか？

**A** 従来の季節性インフルエンザに加えて新型インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルス)などが主に想定されます。一般にこれら感染症に対する対策の柱として、①感染源の排除 ②感染経路の遮断 ③宿主(人間)の抵抗力の向上の3つが挙げられています。①②については、手洗いの励行、うがいの励行、環境の清掃が重要となります。また、家族に感染者が生じた場合、血液・体液・分泌物・排泄物などを扱うときは、手袋を着用するとともに、これらが飛び散る可能性のある場合に備えて、マスクやエプロン・ガウンの着用についても検討しておくことが必要です。本年5月から流行した新型インフルエンザ流行時にも見られましたが、マスクや消毒剤の不足も想定されますので、比較的手に入れやすい夏季にそろえておくとい良いでしょう。手洗いについては石けんや消毒剤の選択より、いつ洗うか(外出からの帰宅時)、どのように洗うか(手首、手指を隙間無く丁寧に洗う)が重要になります。また、うがいについても同様なことが言えます。消毒薬は食べかすが口に残っていると効果が減弱します。よく口をすすぐか、歯磨きをしてから行ってください。歯磨き粉の残りは消毒剤の効果を薄める可能性もありますので良くすすいでください。温度(20度前後)、うがいを持続する時間(30秒以上)も考慮に入れてください。環境面ではドアノブ、テーブル、いすなど手を触れる多くの場所はアルコール(量、濃度に考慮)、次亜塩素酸ナトリウムの薄め液(家庭用のもので十分)を使ってふき取りを行うと良いでしょう。吐いた物などは新聞紙を掛けそこに次亜塩素酸ナトリウムの薄めた液を噴霧し、ゴミ袋に収容し廃棄してください。室内の湿度の確保や可能ならば空気清浄機の使用をお勧めいたします。③については、規則的な生活と食事が大切になります。予防接種については従来の季節型インフルエンザと新型インフルエンザの供給は今の段階では確定的でないですが、季節型インフルエンザについては効果の持続と受験の時期を見極める必要はあります。主治医の先生とよく相談の上、早めの接種をお勧めします。



薬局タロファーマシー

いわき市平谷川瀬字明治町91-1

☎25-3600・FAX25-3655

