



薬局だより

2025 年 11 月

インフルエンザ

No.11

〒514-0061

三重県津市一身田

上津部田 1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

すっかり気温も下がり、冬も間近となりました。

この季節から流行り出す病気と言えば、「インフルエンザ」です。

対策や気を付けるポイントなどをご紹介します。



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感染症です。一般的な風邪に比べると重症化しやすく、日本国内では毎年 11 月～3 月に流行することが多いです。



感染経路と潜伏期間

インフルエンザは、主に「飛沫感染」で感染します。

↑※1

潜伏期間（感染してから症状が出るまでの期間）は、通常 1～4 日間（平均 2 日間）です。

インフルエンザの症状

インフルエンザに感染すると、**38 度以上の発熱、頭痛、悪寒、関節痛や筋肉痛などの全身症状**が突然あらわれるのが特徴です。これに加えて、鼻水、咳、のどの痛みといった一般的な風邪症状も見られます。

感染症対策

- ① 人混みを避ける
- ② 人混みに行く時は、マスクをする
- ③ 咳エチケットを守る
- ④ 正しい手洗いを行う
- ⑤ 部屋の湿度を 50～60% に保つ
- ⑥ よく触る生活の場所を、定期的に清掃する
- ⑦ 他人の手を触った後に、その手で自分の鼻や目などの粘膜面を触らない
- ⑧ ワクチン接種



薬剤師に聞いた！インフルエンザの対処法



Q. インフルエンザに市販薬は効きますか？

A. インフルエンザに市販薬は、対処療法であり、ウイルスに直接効きません。ウイルスに効くお薬は、お医者さんに処方してもらう必要があります。

A. 市販の解熱剤を飲む場合、NSAIDs（ロキソニン・イブなど）は使用を避け、カロナール（アセトアミノフェン）を選ぶようにしましょう。

Q. インフルエンザの薬にはどんなものがありますか？

A. 飲み薬や、吸入のお薬もあります。ただし、抗インフルエンザ薬の中には、服用方法が少し難しいものもあります。使い方は、処方箋を受けた薬剤師が説明しますので、聞いてください。

Q. 受診のタイミングはいつですか？

A. 発熱後すぐに受診すると、検査に十分なウイルスがもらず、陰性が出てしまうことがあります。発熱の症状がでて、12～48 時間以内に受診するのがベストです。

A. 薬の中には、48 時間以内に飲むことで薬の効果が最大に出るものがありますので、早めの受診をしましょう。

※1 「飛沫感染」

感染者が咳やくしゃみをした際に飛び散る病原体を多く含むしぶきを、近くにいる人が吸い込んでしまうことにより感染するのが飛沫感染です



家族教室のご案内



11月28日(金)

「いつまでも食べる喜びを

～おいしく・楽しく・安全に食べるために～」

講師：管理栄養士

講義 13:30～14:30
交流会 14:30～15:15

三重県立こころの医療センター（2階 講堂）

住所：三重県津市城山 1 丁目 12-1

申し込み先

こころの医療センター 医療福祉グループ

TEL 059-235-2125

※開催時の前日までにお申し込み下さい。



年間スケジュールをご希望の方は、スタッフにお声がけください

薬を知る講座のご案内

11月9日(日)

「骨粗しょう症の治療薬」

講師：坂本 こすえ先生（薬剤師）

時間：10:00～12:00

津リージョンプラザ 第3会議室

059-271-6063

※無料参加 事前予約ありません

〈認知症〉

「認知症カフェ」ご存じですか？

認知症カフェとは身近にある「カフェ」のようにお茶を飲みながら、認知症の相談や参加者同士の交流を行う場所です。

気になりましたら、入り口掲示付近に案内が
ございますので、ご利用ください！

詳細は、カフェによって異なりますので、
直接カフェにお問い合わせください。

認知症での困り事はコチラ！！

津市地域包括支援センター

TEL:059-229-3294

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）



〈片頭痛〉



「頭痛ーる」はご存じですか？

無料の頭痛対策アプリの「頭痛ーる」

天気（気圧）から、頭痛が起こりやすいなど、アラート
で教えてくれます。記録も可能です！

これ以外にも、無料・有料のサービスはございます。

ご自身にあったものを、活用してみませんか？

患者さんに聞いた！片頭痛対策

- ① こまめな水分補給
- ② 低血糖の防止
- ③ 氷の入った冷たいものを飲む
- ④ 首の後ろなどを冷やす
- ⑤ 頭痛を誘発するものを避ける
（チーズ、ナッツ、酒類、強い光、激しい音、香水など）
- ⑥ 睡眠不足
- ⑦ 長時間同じ姿勢をとり続けない
- ⑧ PC・スマホ等の画面を長時間見続けない
- ⑨ 部屋を暗くして、耳栓をして目を閉じる・寝る
- ⑩ 肩を回すなど、簡単なストレッチをする（激しい運動×）
- ⑪ 少しカフェインをとる（取りすぎ注意！！）

