



インフルエンザに注意しましょう！

感染対策委員 松尾 絵美

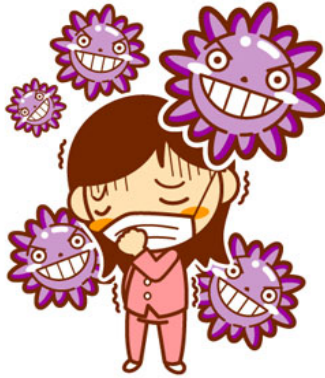
インフルエンザは通常、11月下旬から12月上旬に最初の発生をし、12月下旬に小ピーク、学校が冬休みの間は小康状態で、翌年の1～3月頃にその数が増加しピークを迎え、4～5月に流行は収まる傾向です。



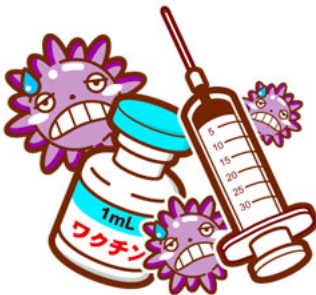
伝播ルートは主に①患者の粘液が他人の目や鼻や口から直接入る。②患者の咳、くしゃみ、つば吐き出しなどにより発生した飛沫を吸いこむ。③ウイルスが付着した物や、握手のような直接的な接触により手を通じ、口からウイルスが侵入するという3つの経路です。



風邪とは異なり、比較的急速に出現する悪寒・発熱・頭痛・全身倦怠感・筋肉痛を特徴とし、咽頭痛・鼻汁・鼻閉・咳・痰などの気道炎症状を伴います。腹痛・嘔吐・下痢といった胃腸症状を伴う場合もあります。又、合併症として、肺炎やインフルエンザ脳症があります。



感染しない為に、日常生活の注意点としては、偏らない十分な栄養や睡眠、休息を取る。石鹸による手洗いの励行。手袋やマスクの着用。人ごみや感染者の居る場所を避ける。予防に用いたマスクは速やかに処分する。換気をこまめに行い、部屋の湿度を50～60%に保つ。感染者が使用した鼻紙やマスクは水分を含ませ密封し、こまめに廃棄する。感染者の触れた物をアルコールや漂白剤などで消毒する。などのことがあげられます。



ワクチンの接種も有効で、特に高齢者の場合は予防接種を受けることで、インフルエンザによる入院・死亡を減らすことが証明されているそうです。接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまで2週間程度かかり、効果の持続期間は約5カ月とされています。しかし、ワクチンをうったからといって、感染しないわけではありません。感染防止より、重症化防止に重点が置かれた予防法です。また、100万接種当たり1件程度は重篤な副作用の危険性があることも認識しなければなりません。

当院でも、インフルエンザなどの流行期には、面会者の方へのマスクの着用をお願いすることになります。又、感染を拡大しない為の面会制限が必要になる可能性もありますので、必要時にはご協力お願いします。



最近 薬の添付文書で見られる**遺伝子多型**って何？

薬剤師 権藤 節子

薬は患者様の疾患の重症度、合併症の有無、年齢、性別、体重、肝、腎機能など考慮され投与量が決まりますが、血中濃度測定が可能になり、薬効・副作用は、「**投与量より血中濃度に依存する**」事が明らかになりました。

薬に対する生体応答に著しい個体差が認められていますが、この薬物の反応性に影響を及ぼす因子のひとつが、薬の吸収・分布・代謝・排泄に関与する、代謝酵素・トランスポーター・薬物受容体などの患者様個々の**遺伝子多型**です

遺伝子暗号（塩基配列）つまり DNA中の アデニン（A）・グアニン（G）・シトシン（S）・チミン（T）の塩基配列の違いのうち、ある塩基の変化が「**全人口中1%以上の頻度で存在しているもの**」を遺伝子多型と言い、最近薬の添付文書の中にも 記載が見られます。代謝酵素 CYP 2C19に関しては、日本人は 約20% 5人に1人は**遺伝的欠損者**で 薬の作用が強くなる可能性があります



当病院の薬を例にしますと、ワーファリンの維持薬量が極めて多いか、または少ない（2C9）、プロプレス4mgで血圧異常に低下ふらつく（2C9）、レクサプロで血中濃度上がり胸痛など（2C19）、セルシンで乗り物酔い状態（2C19）、パチュナ・プラビックスで血中濃度上昇 肝機能障害（2C19）、オメラップ・PPIの血中濃度上昇または低下（2C19）、従来薬のアレルギー反応と言われていたテグレトール・アレビアチン等の皮膚粘膜眼症候群：SJS・中毒性表皮壊死症：TEN等もHLA遺伝子多型が深く関与していると言われていました。

今後、患者様 個々の薬理作用 過剰発現に注意して行きたいと思えます。

笑顔はめぐる

作業療法士 桑鶴 誠志

今回も自分が印象に残ったコラムを紹介したいと思います。

自分の顔というものは、一日にどれくらい鏡で見るものでしょうか？男性の場合は洗顔や髭剃りなどで鏡を見るとして、およそ10分前後。女性の場合は化粧直しなどで、数十分というところでしょうか。

一日の時間で考えると、自分が見るよりもはるかに長い時間にわたり、自分の顔は人に見られているといえます。「顔は人に見られるためにある」とも表現できるでしょう。仮に、いつも明るい笑顔でいれば、それが人の印象になります。「笑顔は伝染する」ともいわれます。自分の笑顔が相手に移り、相手の笑顔が隣人に波及し、笑顔はめぐって自分に返ってくるのです。

それは不機嫌な顔でも同じです。いつも仏頂面でいると、周りの人に不快な感情を撒き散らし、やがて自分に不快感が返ってきます。

ストレスの多い現代です。笑顔になれない人も少なくありません。まずは作り笑いからでもいいですから笑顔を浮かべてみましょう。続けていると次第に心が後からついてきます。今日は、意識してニッコリと微笑んでみましょう。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp