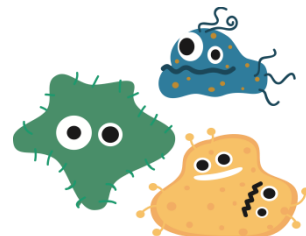




インフルエンザの予防と対処法



インフルエンザは、感染したほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、持病のある方や一部健康な方にも、感染することで重症になる方がいます。

そこで、急な発熱と咳（せき）やのどの痛みなど、インフルエンザの症状がある方、医師により診断されている方は、**なるべく他の人にうつさないようご協力をお願いしています。**

特に次の持病がある方は、**手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないよう、**注意してください。

また、**周囲の方も、感染させないように配慮するようにしましょう。**

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全



- 妊婦 ○ 乳幼児 ○ 高齢者



さらに、

★インフルエンザ重症化の兆候（肺炎、脳症など）として、次に該当する方々は、早期に医療機関に相談、受診してください。

小児

- 呼吸が速い、息苦しそうにしている
- 顔色が悪い（土気色、青白いなど）
- 嘔吐や下痢がつづいている
- 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いていて悪化してきた

大人

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みがつづいている
- 嘔吐や下痢がつづいている
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いていて悪化してきた

◎インフルエンザ脳症について

- 呼びかけの答ええないなどの意識障害
- 意味不明の言動
- 持続性のけいれん



などいつもと違う症状があらわれたときには、速やかに大きな医療機関を受診してください。市販の風邪薬や強い解熱剤により脳症が重くなることがありますので注意しましょう。

★自宅で療養、家族が同居している場合の注意点

同居している家族への感染を確実に予防することは困難です。ただし、なるべく感染しないように、以下のことを心がけてください。

患者であるあなたは・・・

- 咳エチケット（次のページ）を守りましょう
- 手をこまめに洗いましょう
- 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう

患者の同居者は・・・

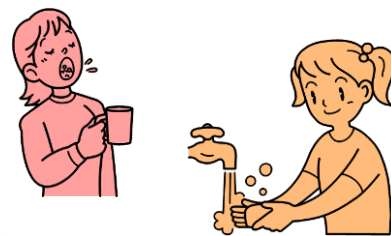
○ 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう

○ 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう

○ 患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう

※ 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます

特に、持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようするなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のためのお薬が処方されることがあります。



咳（せき）エチケット

1. 周囲の人からなるべく離れてください。咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2メートル飛ぶと言われています。
2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。他の人にしぶき（飛沫）をかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。使ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。
3. 咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう。咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
4. マスクを着用してください。咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

※ 咳エチケットに加え、周囲への感染予防では、手洗いも大切です。石鹸を使って15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう



★熱がさがったので外出してもいいですか？仕事・学校は？

一般的に、インフルエンザ発症前と発症してから3～7日間はウイルスを排出するといわれています。

そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳等の症状が続いている場合には、不織布製マスクをするなど、周囲への配慮をしましょう。

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（幼児にあっては、3日）を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

（ただし、病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めたときは、この限りではありません）。

★ご不明な点は遠慮なくお聞きください。



宮下内科循環器クリニック 0263-78-6366

<http://www.miyashita-naika-clinic.com/>

参考資料  厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>