

インフルエンザと診断された患者さんとご家族の方へ

(インフルエンザで自宅療養となった方へ)

発熱と咳、咽頭痛、鼻水、関節痛などがあり、インフルエンザと診断された方は、以下の点を参考にして、周りの人へインフルエンザを広めないよう、心がけていただけますよう、お願いいたします。

インフルエンザというと、新型インフルエンザであるかどうか気になるところですが、それは特別な詳しい検査をしないと、症状だけではわかりません。現在、日本では、新型インフルエンザ患者数が増え、一人ひとり必ずしも詳しい検査を必要としない、出来ない状況になりました。しかし、症状はほぼつうの季節性のインフルエンザと変わらず、重症になる率もそれほど変わりません。新型インフルエンザであっても無くても、周りの人への感染予防が必要である点も変わりませんので、ご理解ください。

Point! インフルエンザにかかり自宅で療養する人は、以下の点を心がけましょう。

- 妊娠中の方、持病がある方(糖尿病、心臓病、喘息など)は重症化することがあります。特に注意する点がないか、抗ウイルス剤を服用すべきかどうか、かかりつけ医に相談してください。
- 病気の間は職場、学校へは行かないで下さい。症状が完全によくなっても、2日間はなるべく仕事・学校を休み、外出を控えてください。
- 十分な休養をとり、脱水を防ぐため水分を取ってください。(スポーツドリンク、電解質入り飲料水など)
- ほかの人との2メートル以内の接触はなるべく避けましょう。2メートル以内の接触が避けられない場合は、マスクを着用しましょう。咳エチケット、手洗いを心がけましょう

咳エチケット

- マスクを着用しましょう。
- 咳、くしゃみをするときはほかの人に顔をむけないで、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。
- 鼻汁、痰などのついたティッシュはすぐに捨て、充分に手洗いをしましょう

Point!

家庭内でのインフルエンザ拡大を防ぐために

インフルエンザは人から人へ、咳やくしゃみなどの飛沫(しぶき)を直接吸い込んだり、病気の人が咳やくしゃみを手で覆った後や、鼻をかんだ後にドアノブなどに触れ、その触れた場所に付いたウイルスを別の人が触れ、その手で目や鼻、口に触れることでうつります。

インフルエンザの家族を自宅で看病する場合、自分や他の家族を守るために以下の点を心がけましょう。

- できる限り病気の人との接触を避けましょう。2メートル以内の接触が避けられない状況ではマスクを着用しましょう。マスクをはずした後は石鹸で手洗いか、アルコール消毒剤で手を清潔にしましょう。
- 糖尿病、心臓病、喘息、腎臓病などの持病のある方、妊娠している方はインフルエンザが重症化したり、合併症にかかる危険が高くなります。こういった方にはなるべく看病をさせないようにしましょう。また、予防薬を飲む必要があるか、かかりつけ医か、保健所に相談しましょう。
- 家族の皆が水と石鹸で十分に手洗いか、アルコール消毒剤で手指の清潔を保つよう気をつけましょう。手洗いのあとは使い捨ての紙タオルで手を拭くか、布タオルを使う場合はそれぞれの家族が個人専用タオルを使うようにしましょう。
- 家族にインフルエンザの症状がないか注意を払いましょう。看病をしている人はインフルエンザにかかる危険が高く、症状が出る前に人にうつしてしまう可能性があるため、外出の際はマスクをつけましょう。

Point! 次の症状があれば、救急室を受診しましょう

- 呼吸が苦しそうなとき、胸の痛みをうったえるとき。
- 唇が紫や青色に変色しているとき。
- 吐いていて水分を飲めないとき。
- 立ち上がったときふらつきがある、尿が出ない、小さいお子さんの場合泣いているのに涙が出ないなど、脱水の症状があるとき。
- ひきつけを起こしているとき。
- いつもよりぼーっとしている、意識がおかしいとき。
- いったんよくなった後でまた悪化した場合。(細菌感染を起こしている可能性があります)

米国疾病予防管理センターのウェブサイトを参考に作成しています。

医薬品を上手に使いましょう。

<抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザ)>

タミフルは一般には生後12カ月以降、リレンザは4歳以降で使うことができますが、薬が必要かどうかは医師と相談しましょう。

<解熱鎮痛薬などの市販薬>

アセトアミノフェン(小児用バファリンなど)、イブプロフェン(イブ、ナロンエースなど)、その他の非ステロイド系抗炎症薬は発熱、痛みの有効です。用法用量を守って使いましょう。

!注意!

インフルエンザにかかっている子供や10代以下の子供にはアスピリンを与えないでください。まれですがライ症候群という重篤な病気になることがあります。アスピリンが市販薬に入っているかどうか、薬効や薬のラベルを確認下さい。