

健康だより

第31号 2018年 1月 発行

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

インフルエンザにかかったかな？！

と思ったら



インフルエンザではどんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？

目安として、比較的急速に38度以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身のだるさを伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、
そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、
すぐに医療機関を受診してください。



重症化のサイン

お子さんでは

- けいれんしたりよびかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い（青白）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人では

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



インフルエンザにかかったとき、特に気を付けることは？

「他の人にうつさない」ことが大事です。

同居するほかの家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんは出来るだけほかの家族と離れて静養しましょう。

- 感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- 家族が患者さんと接するときには念のためマスクを着用し、お世話の後は、こまめに手を洗いましょう。
- 熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、2日ほど学校に行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。
- しかしインフルエンザの感染力はとても強く、このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあります。
- 家族の一人ひとりがインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。



インフルエンザの出席停止期間の早見表 児童・生徒(小学生以上)の場合



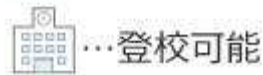
	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発熱期間									
2日間	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登校可能		
3日間	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	発熱なし	登校可能		
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	発熱なし	登校可能		
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱なし	登校可能	登校可能	
6日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	登校可能	登校可能	登校可能



…発熱



…発熱なし



…登校可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含みます。

文部科学省の省令である学校保健安全法に従い「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（園児の場合は3日）を経過するまで」がインフルエンザによる出席停止期間となります。

近年では抗インフルエンザ薬の使用により、発熱などの指標となる症状が早期に軽減できるようになりました。そのためウイルスが体内に残っている段階でも解熱してしまうことから、解熱のみを基準にした出席停止期間では、ウイルスの感染を広げてしまうおそれがあります。

ウイルスがほとんど検出されなくなる日数の実験・臨床研究における報告を踏まえ、出席停止期間の改正が行われました。

ただし、年齢が低くなるほどウイルスが体内から排出されるまでに時間がかかるといった医学的知見も一部でみられています。

それを踏まえて、保育所における感染症対策ガイドラインでは、保育園児がインフルエンザを発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまでと定め、幼稚園児もこれになっています。

**症状が軽減されても、完全に治るまでは、
自宅で安静にして体を休めましょう！！**

