

インフルエンザ

『インフルエンザウィルス』による感染症のことを言います。

人にうつりやすく、重症化することもあります。

特に、**高齢者・乳幼児・妊娠中の方・持病をお持ちの方**がインフルエンザにかかると、重症化しやすいため予防も大切です。



周りでインフルエンザが流行しているかどうか判断のポイントになります。

症状

インフルエンザの特徴としては、**急激な高熱 (39℃~40℃)**。
全身に強い痛みが出やすいです。(腰痛・関節痛・筋肉痛など)

ウィルスが、体に入ってから症状が出るまでの潜伏期間は、**1日~3日程度**。

重症化しない場合、症状は一週間程度でおさまります。

しかし、肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化などにより重症化することもありますので普通の風邪より注意が必要になります。

上のような症状が出てきたら早めに病院で検査をうけて、インフルエンザかどうか確認を!

治療

① 抗インフルエンザウィルス薬

体の中で、インフルエンザウィルスが増えるのを防ぐことで、症状を軽くしたり、症状の改善を早くします。

現在は、飲み薬・吸入剤・点滴注射薬など何種類かのお薬があります。

インフルエンザウィルスが増えるのを防ぐお薬は、**感染初期に使い始めた方がひどい症状が出るのを防げます。**

インフルエンザかなと思ったら、なるべく早めに医師の診断を受けて下さい。

② 対症療法

熱がひどい場合解熱鎮痛剤、咳がひどい場合は咳止めなど、インフルエンザに伴う症状を抑えるお薬を使う場合があります。

ただし、**一部の解熱鎮痛剤の中にはインフルエンザの時使わない方が良い物もある**ため、特に市販のお薬を使われる場合は薬剤師にご相談下さい。

③ 養生（一般療法）

- ・インフルエンザになったら、**安静**にして**十分な睡眠**をとることが大切。
- ・お水、お茶、ジュース、スープなどお好きな飲み物で良いので**十分な水分補給**を！
- ・インフルエンザウイルスは、湿気が苦手です。加湿器などを使い室内の**湿度を高めに（50～60%）保ちます**。

加湿器がない場合は、**濡れたバスタオル**を室内に干しておいても適度な湿度が保てます。

- ・**小児、未成年者**では、インフルエンザにかかった時、ふらふら歩きまわる、急に部屋を飛び出すなど**異常行動**を起こすことがあります。

症状が出てから少なくとも2日間は、小児・未成年者が1人にならないように、ご配慮をお願いします。

感染経路

咳やくしゃみなどで感染する飛沫感染、ウイルスが付いた場所に触ることで感染する接触感染です。

マスクの着用、うがい、手洗いなどが感染予防に有効です。

インフルエンザウイルスに有効な消毒は、**加熱（80℃、10分以上）、塩素系消毒、アルコール消毒**です。

洗えるものは流水でウイルスを洗い流してしまうのも良いです。

予防接種以外のインフルエンザ予防としては、インフルエンザ流行時期はなるべく人ごみに出かけるのは避ける。

睡眠・栄養を十分にとり体の抵抗力をつけるなどがあります。

