



インフルエンザの季節がやってきます



インフルエンザの特徴は、38℃以上の発熱、頭痛、関節・筋肉痛、全身倦怠感などの症状が**急速に現れる**点です。併せて のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。

こどもではまれに急性脳症、高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴うなど重症になることもあります。インフルエンザウィルスの潜伏期間は最長で1週間くらい、多くは感染後1～3日のうちに発症するといわれ、患者さんの咳やくしゃみで飛び散る唾液や鼻汁に含まれたウイルスが他の人の口や鼻に入ることです。 (飛沫=ひまつ感染)

予防のための有効な手段 その1…飛沫感染対策

※普段から咳エチケットをこころがけ、咳やくしゃみのあるときはマスクを着用し、とっさの咳やくしゃみでマスクがない場合、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆いましょう。

※鼻汁や痰を含んだティッシュはすぐにゴミ箱へ捨て、もし手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時は、速やかに手を洗います。飛沫感染対策では、症状のある方がマスクをするほうが感染の拡散を抑える効果は高いといわれています。

その2…外出後の手洗い・うがい

※流水とせっけんによる手洗いは、インフルエンザに限らず感染症対策の基本であり、有効な手段です。

その3…適度な湿度の保持

※空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下しインフルエンザだけでなく感染や炎症を起こしやすくなります。加湿器などを利用し室内の湿度は50～60%を保つようにしましょう。

その4…十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

その5…流行時期は人ごみや繁華街への不用な外出は控える

その6…流行前のワクチン接種

※インフルエンザワクチンは おおまかに、感染後に発症させる可能性を下げる効果と、感染した場合の重症化を防ぐ効果があるとされています。



もしかかったら…



※安静にして、水分を摂取しながら休養をとりましょう。

水分が摂取できない、意識がもうろうとしているなどの時は医療機関で受診しましょう。

※無理をして登校・登園・出勤はやめましょう。

学校保健安全法施行規則により、インフルエンザの出席停止期間は「発症した後5日を経過し(発症当日を『0』日と数えます)、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」です。

抗インフルエンザ薬「タミフル」服用での異常行動が知られていますが、小児・未成年者ではインフルエンザにかかると急いで走り出す・うろろと動き回る・部屋から飛び出そうとするなどの異常行動をおこすおそれがあるので、少なくとも発症から2日間は1人になることがないように見守りましょう。

抗インフルエンザ薬は発症後2日以降に服用を開始しても十分な効果は期待できません、発症後なるべく早めに服用すると発熱の期間を少し短縮することが期待できます。(外来での迅速検査では発症後半日程度で反応が出やすくなると言われています)



お知らせ

平成29年度MRワクチンⅡ期対象者は平成23年4月2日～平成24年4月2日生まれの方です。