

インフルエンザ一問一答 ～みんなで知って、みんなで注意！～

文=竹内 志保(保健師)

今回は、インフルエンザについて風邪との違いや予防方法、治療方法、インフルエンザにかかった時の注意事項などについてお話しします。

Q1 風邪とインフルエンザの症状の違いは？

風邪はのどの痛みや鼻水など、部分的な症状が多いです。インフルエンザは感染してから1〜3日の潜伏期を経て突然38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身のだるさや関節の痛みなど全身症状が出てきます。

Q2 インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

感染経路を断つことが大切です。人ごみから帰った後は手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。健康管理も重要です。健康な食生活と十分な休息、栄養と睡眠をとりましょう。

また、予防も大切です。予防接種は発症する可能性を減らしたり、かかっても重い症状を防ぎます。ワクチンの効果は接種してから2週間で効果がではじめ、約5カ月間持続するとされています。

Q3 インフルエンザではどんな症状が出たら病院へいけばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身のだるさがある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。早めに受診しましょう。

Q4 インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザ薬というものがあります。薬は医師が必要と認めるときに処方されます。処方された薬は指導に従って服用してください。

Q5 インフルエンザにかかったら、特に気をつけることは？

『他人にうつさない』ことです。同居する家族、特に重症になりやすいお年寄りや子ども等になるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ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。

・高い熱が出て、脱水症状になることがあるので、こまめに水分を補給しましょう。

・患者さんと接する家族もマスクをつけましょう。お世話をした後、こまめに手洗いしましょう。

・熱が下がっても、2日程度は他人にうつす可能性があります。

熱が下がっても2日は学校や職場へ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。

Q6 「せきエチケット」とはなんですか？

せきやくしゃみをする時は飛んだ唾液や鼻水に病原体が含まれているかもしれない。せきエチケットとは、正しくマスクをつけたり、ティッシュで口と鼻を覆う、せきやくしゃみをする時には他人から顔をそらせるなど気をつけることです。

(厚生労働省ホームページより)

効果のないマスクの装着例

- ×鼻の部分に隙間がある。
- ×あごが大きく出ている。



正しいマスクの装着方法

- 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ゴムひもを耳にかけます。
- フィットするように調整します。

