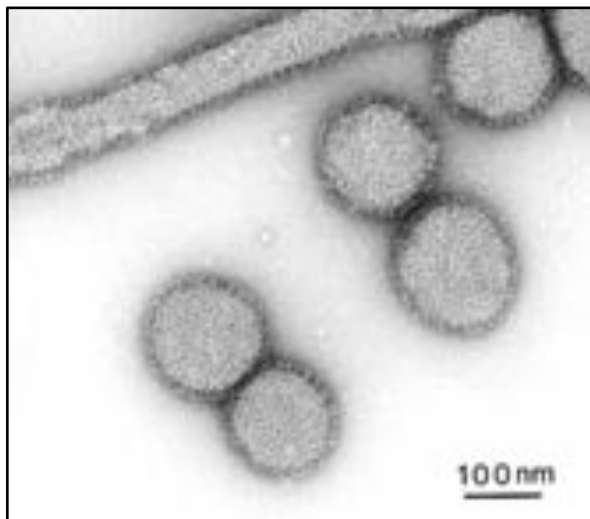


ROSSO通信 11月号

この時期から流行するインフルエンザ。今号は、インフルエンザの特徴やインフルエンザにかかる前、かかった後の対応について特集します。

●インフルエンザの特徴

- ・A型、B型、C型が存在し、**A型>B型>C型**の順で多く発生する。
- ・例年**12月～3月**にかけて流行する。
- ・症状は免疫が正常であれば**1週間程度**で治る。
- ・予防接種を受けてもかかる。
- ・肺炎を起こす場合がある。
- ・子供の場合、**嘔吐・下痢**が現れる場合がある。また合併症として、**熱性痙攣**や**急性中耳炎**を引き起こす恐れがある。



●「おかしいな」と思った時の対応

38℃以上の高熱・悪寒があり、**全身がだるく食欲が無い、関節痛や筋肉痛**などの症状が急速に見られる場合（特に、**家族にインフルエンザにかかっている方がいる場合**）は、症状が出始めて**2日以内**であれば**抗インフルエンザ薬**の効果が期待できるため、早めに病院を受診するようにしましょう。しかし発症後すぐに受診をしても検査で判別できない場合があるため、**6時間以上経過した時点**で受診することをお勧めします。

●かかる前の対応

インフルエンザウイルスは、**低温で低湿度**の条件で増えていきます。このため、出来るだけ**温度を20～25℃、湿度を50～60%**に保つようにしましょう。**1～2時間に1回程度は換気**をすることも大切です。また、口の中や喉の乾燥を防ぐために、マスクを活用しましょう。

●かかった後の対応

熱が高い場合、いつもより多くの水分が体の外に出てしまうため、**こまめな水分補給**が必要です。お茶や水だけでは体に必要なミネラル分が摂れませんので、**イオン飲料や経口補水液**をとるようにしましょう。また食事は、**食べられるときに食べられる物を口にする**ようにしましょう。口当たりの良いゼリーやアイスクリーム、うどんやお粥等、食べやすい物なら何でも構いません。体力を落とさないためにもできる範囲で食事をとるようにして下さい。**どうしても口から水分や栄養分を補給できない場合は、医療機関で点滴を受けること**をお勧めします。特に**乳幼児や高齢者**は脱水を起こしやすいため**半日以上何も口にできない、あるいは口にしても吐いたり下痢をしている場合は、すぐに受診する**ようにしましょう。インフルエンザにかかると個人差はありますが、**発症後3～7日間**はウイルスを排出していると言われています。周りの方に感染しないように、最低でも**熱が下がって2日間**は自宅で様子を見て、外出する際にはマスクをするようにしましょう。

