



# インフルエンザへの対応 (インフルエンザ感染編)



## インフルエンザにかかったら？

なるべく早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。そのため、具合が悪くなったら、単なるかぜだと軽く考えずに、医療機関を受診し、**発症後 24 時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の内服を開始することが重要**です。早めに内服開始することは、症状の悪化を防ぐためにも重要なことです。ただし、インフルエンザの迅速診断は、発症後 6 時間以降でないと陽性にならないことがありますので、もし陰性でも、その場の医師の判断を確認してください。そして、自分の体を守り、他の人にうつさない生活上のポイントがあります。



- 十分な休養 安静にして休養をとり、睡眠を十分にとること。
- こまめな水分摂取 ミネラルウォーターやお茶、スープなど、忘れずに摂ること。
- 食事 食欲がない時は少量ずつでもいいので1日3食とること。
- マスクの着用 周りの人に感染させないためにも必要です。
- 外出を控える 特に人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かないこと。

## 《風邪との違い》

風邪の多くは、発症後の経過がゆるやかで発熱も軽度、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられるのに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症します。全身倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛、頭痛などの全身症状が現れます。しかし、予防接種をしていた場合はあまり発熱しないこともあります。



## インフルエンザ治療中の注意点として…

医療機関受診後、「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が開始されますが、抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が短くなり、症状が徐々に改善されていきます。しかし、薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにはなくなるわけではありません！ 症状が改善したからといって薬の服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。熱が下がったあとも、薬はきちんと使い切り、**最低 2 日間は自宅で療養**しましょう。