



ふきのとう

～ 上川医療センターより季節ごとの情報をお伝えします ～

12 2024
月号 No.1


～冬になると流行するインフルエンザ～

今回はインフルエンザについての知識をお伝えします。
正しい知識や予防法を身につけましょう♪

○ インフルエンザとは？

インフルエンザとは、”インフルエンザウイルス”によって引き起こされる感染症を言います。

潜伏期間は2日前後で遅くとも1週間以内に発症します。風邪との違いは下の表のようになっています。風邪と比べ肺炎などの呼吸器障害を起こし重症化することが多いため注意が必要です。

また、診断技術の進歩によって風邪と思われる程度の症状でもインフルエンザと診断されることが多くなっています。インフルエンザが流行している時は、熱が低くても全身症状があるようでしたらインフルエンザの可能性あります。

	インフルエンザ	風邪
発熱	高い(38度以上)	ないか、もしくは微熱
主な症状	風邪の症状に加え、発熱、関節痛、倦怠感など	のどの痛み、咳、鼻水など
発症	急激	ゆっくり
合併症	気管支炎、肺炎	ほとんど無い
発生状況	冬季に流行	年中通して感染

○ インフルエンザの検査

インフルエンザは、迅速検査によって15分程度で結果が出るようになっています。鼻の奥を綿棒で拭って調べることが出来ます。

検査を受ける良いタイミングは、12～24時間が望ましいと言われています。

時間が早すぎると、ウイルス量が少なく、正しく検査できない事があるからです。
また、明らかにインフルエンザ罹患者と接触後に発熱などの症状が出たときは検査をせずに診断・治療も可能です。



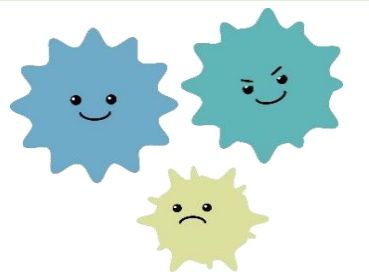
○ インフルエンザと診断されたら...

まずは、風邪と同様で安静にして睡眠を十分にとることが大切です。

また熱によって体の水分が不足(脱水症)にならないように水分をしっかり補給することが大切です。

重症化リスクのある方は、インフルエンザウイルスの増殖を抑えるお薬で治療することができます。抗インフルエンザ薬は、使用できるタイミングがありますので、患者様の状態に合わせて相談させていただきます。

また、熱や風邪の症状に対するお薬も処方することができます。



Q. いつまで休めばいいの？

学校に行っている人は出席停止期間があります。

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」

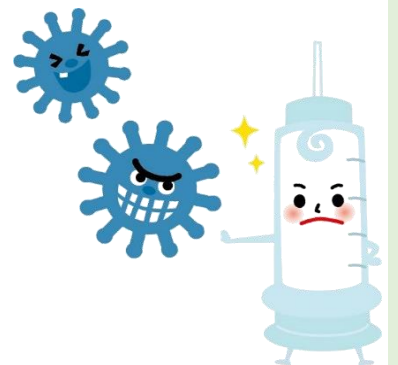
仕事をされている方については、決まりはないのですが、周囲への影響も考え、登校の条件と同じようにお伝えしています。

○ 予防するために...

最大の予防法は、流行前にインフルエンザの予防接種を受けることです。

接種することで、感染しにくくなり、感染したとしても軽い症状で済むことが証明されています。

重症化しやすいお子様やご年配の方は特に受けることをお勧めします。



○ 日常生活における予防法

- ① 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ② 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- ③ 栄養と休養を十分に摂りましょう。
- ④ 室内では加湿と換気をよくしましょう。
- ⑤ 感染の拡大を防ぐためにも咳やくしゃみをしているときはマスクを着用しましょう。

