

10月のテーマ『インフルエンザ』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

主な症状は…

突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振です。咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛などもあります。2～3日で熱は下がっても、全身症状は1週間くらい続き、元に戻るのに10日から2週間かかります。重い合併症もあるので注意が必要です。(肺炎、中耳炎、心筋症、脳炎など)

もしかかってしまったら…

できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

睡眠をとり、安静しましょう。

消化のよいものをとりましょう。

高熱により脱水症状になりやすいので、水分の補給をしましょう。

嘔吐を伴い飲みにくいときは、15分から20分おきに少しずつ飲ませてみましょう。

体を冷やさないように、室温は20～22度にしましょう。

室内はだいじょうぶ？

インフルエンザウイルスが好きなものは「乾燥」です。適度な湿度(60%くらい)を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう

咳エチケット(マスク着用)

- ・周囲へのウイルスの飛散を防ぐため、患者はマスク着用しましょう。
- ・マスクを着けていない状態でくしゃみや咳をするときには、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。使用したティッシュはすぐに捨て、手を洗いましょう。

インフルエンザを予防するために…

予防接種を受けてから効果が表れるまでは約 2 週間かかり、効果は

約 5 か月間持続します。毎年の接種をおすすめします。早めに予防

接種を受けましょう。