熱田小児科クリニック掲示板

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…

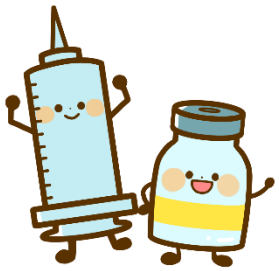
突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振です。咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛などもあります。２～３日で熱は下がっても、全身症状は１週間くらい続き、元に戻るのに１０日から２週間かかります。重い合併症もあるので注意が必要です。(肺炎、中耳炎、心筋症、脳炎など)

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、安静にしましょう。
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、室温を調節しましょう。
乾燥は呼吸器をいためるため、湿度を６０から７０％くらいにしましょう。

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。(加湿器、水の入ったコップや濡れタオルを置く、霧吹きをかけるなど)



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。