



ぐっと冷え込む季節になり、寒さと共に体調を崩す方も増えてきました。今年、市内でのインフルエンザの発症が例年より早く、マイコプラズマの流行もいまだ続いています。

年齢に関係なく流行っていますので、予防対策をしっかりとって備えてください。

## ● インフルエンザの症状

「インフルエンザ」は、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。

潜伏期間は1～5日。

急な発熱で38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。

健康な人であれば、その症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいます。

合併症は気管支炎、肺炎、脳炎や心不全になる場合もあります

## ● インフルエンザの治療

### 【一般療法】

\*できるだけ安静にし、栄養と十分な睡眠を取ります。

\*インフルエンザウイルスの空気中での活動や感染を抑えるために、加湿器などで室内の湿度を50～60%に保ちます。

\*水分を十分に補います。お茶、スープ、ジュースなど何でもいいので飲みたいものを飲みます。

### 【対症療法】

発熱や関節痛などに対しては解熱鎮痛薬、鼻水やくしゃみに抗ヒスタミン薬などが用いられます。一方、インフルエンザの症状はインフルエンザウイルスに対して免疫が正常に働いている結果であり、薬で無理に抑えないほうがよいという考え方もあります。市販の薬を自己判断で使用することは、かえって逆効果になる場合があるので、医師の指示にしたがってください。**※解熱剤については、使用しない方がよいものもあります。**

自己判断はせず、必ず医師に相談してください。

## 【抗ウイルス療法】

インフルエンザウイルスの増殖を抑えるお薬で病気の期間を短縮したり症状を軽減したりする効果があります。

現在、日本で使用されている抗インフルエンザウイルス薬には、「点滴」や「飲み薬」、「吸入薬」があります。

## ● インフルエンザの予防

インフルエンザの予防に効果が期待できるのがワクチンの接種です。ワクチンの接種で、インフルエンザに感染しにくくなりますし、かかったとしても軽い症状ですむことが証明されています。

## ◎ 日常生活における予防法

- 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- 栄養と休養を十分にとりましょう。
- 室内では加湿と換気をよくしましょう。



## ◎ 咳エチケット

- 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。
- マスクを着用していない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水・痰などを含んだティッシュを、すぐに蓋つきのごみ箱にすてられる環境を整えましょう。

## 【家族がインフルエンザにかかった場合・・・】

## ◎ 看護のポイント

- 患者さんを、できるだけ家族とは別の個室で静養させましょう。
- 看護した後は、手洗い、うがいを徹底しましょう。
- 患者さんだけでなく、看護する方もマスクを着用しましょう。