



11月のほけんだより

平成28年 第192号



呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

インフルエンザ

インフルエンザは……

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。

インフルエンザウイルスは、A、B、C型に大きく分類され、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。

A型とB型の中にもそれぞれ違う型があり、その年によって流行する型が違います。そのため前の年にかかったからといって、今年かからないというわけではありません。

インフルエンザと普通の風邪との違い

風邪は、様々なウイルスによって起こります。のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。あわせて普通の風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。子どもは、まれに急性脳炎を合併することがありますので注意が必要です。

インフルエンザの予防…5つの輪



5) 人混みや繁華街への外出を控える
やむを得ず外出をして、人混みに入る場合にマスクを着用する。



1) ワクチン接種



2) 外出後のうがい・手洗い



せっけん

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

3) 適度な湿度の保持
特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。



インフルエンザワクチンについて

発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化防止効果です。

ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。

インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行することから、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。6ヶ月以上13歳未満は2～4週間の間隔をあけて2回接種が必要です。したがって、11月の半ばまでに1回接種をしましょう。

ワクチンの材料である卵に対してアレルギーのある人や、急性の病気にかかっている人、発熱している人は予防接種ができない場合があるので、医師に相談しましょう。

診断・治療について

具合が悪いと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。

安静にして休養をとり、水分を十分に補給しましょう。



【診断】

通常インフルエンザ迅速検査を用いますが、インフルエンザに感染していても陽性となるのは約8割です。検査のタイミングが早すぎると陽性率が低くなり、見逃されやすくなります。がまんでできる場合は、発熱後12時間以上たってから受診しましょう。

【治療】

抗インフルエンザ薬があります。適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると十分な効果がありますが、使用するかしないかあるいは使用薬の選択は医師の判断によります。

- ・内服薬（タミフル、シンメトレル）
- ・吸入薬（リレンザ、イナビル）
- ・点滴静注薬（ラピアクタ）

内服薬



吸入薬



小児の解熱剤で、インフルエンザの時に使用可能なのは、アセトアミノフェンのみです。

【注意】

小児、未成年者では、インフルエンザにかかることにより、急に走り出す、ウロウロ徘徊するなどの異常行動を起こす恐れがあるため、自宅で療養する時には、少なくとも2日間は一人にしないようにしましょう。

【登所（園）基準】

登所（園）できるのは熱が出て5日以上経ってからです。ただし、熱が下がって3日間は登所（園）できません。登所（園）する場合は医師の登園許可証が必要です。ただし急患センターではもらえませんので注意してください。

【感染の拡大防止】

★ 咳やくしゃみをする時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえましょう。（ティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。）



★ 咳やくしゃみを人に向けてしない。



★ 他の人にうつさないようにマスクをしましょう。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>