



新型インフルエンザへの対応

新型インフルエンザに感染した方のほとんどは軽症のまま数日で回復しています。新型にも、タミフルやリレンザといった薬が効きます。

◎かからないようにするための予防策

- ・ 栄養や睡眠を充分とり体調を整える。
- ・ なるべく人ごみを避ける
- ・ 手洗い(石けんで15秒以上)、うがいをこまめにする。



◎インフルエンザにかかったら・・・

症状が比較的軽い場合は、自宅にある常備薬などで療養します。解熱剤は、脳症などの面から、比較的安全性の高い「アセトアミノフェン」が成分のものがよいです。

重症な場合や、持病をお持ちの方など(重症化に注意する方)は、すぐに受診を。

※重症な場合の主な症状

子ども	大人
<ul style="list-style-type: none">・ 呼吸が速い、息苦しそうにしている・ 顔色が悪い(土気色、青白いなど)・ 嘔吐や下痢が続いている・ 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い・ 症状が長引いて悪化してきた	<ul style="list-style-type: none">・ 呼吸困難または息切れがある・ 胸の痛みが続いている・ 嘔吐や下痢が続いている・ 3日以上、発熱が続いている・ 症状が長引いて悪化してきた

※重症化に注意する方

- ・ 喘息など呼吸器の病気の方
- ・ 心臓病の方
- ・ 糖尿病の方
- ・ 腎臓病の方
- ・ 免疫力が低下している方
- ・ 妊娠されている方
- ・ 乳幼児のお子さん
- ・ 高齢の方

持病をお持ちの方などがいる場合、周囲の方々もうつさないように配慮しましょう。

◎病院にかかる時は・・・

原則として全ての医療機関で新型インフルエンザの診察が可能です。持病などがある方は、かかりつけの病院がよいでしょう。いずれにしても、事前に医師に電話して受診方法等を相談してください。

受診後は、処方された薬を医師の指示どおりに最後まで飲みましょう。また、脱水症状防止のための水分補給と、回復を早めるための十分な睡眠を心がけましょう。

◎うつさないようにするための対策

- ・ 咳やくしゃみをする場合は、周囲の人からなるべく離れる(約2メートル)。
- ・ マスクをする。使い終わったマスクは再利用せずゴミ箱へ。
- ・ 咳等をする時は他の人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う。
- ・ 咳やくしゃみを抑えた手は石けんでよく洗う。
- ・ 症状が始まった日の翌日から7日目まではできるだけ外出を控える。



◎新しい情報に注意を

以上の情報は当新聞編集時点(09年8月)のものです。今後、状況によって変更する可能性があります。最新情報は、厚生省新型インフルエンザ対策関連情報で確認できます。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>