

## インフルエンザの症状があるとき

2021年2月

### ◆症状について

インフルエンザは風邪の一種類ですが、症状と感染力が特に強いウイルスです。他の風邪と同じように鼻水や、咳などがみられます。しかし、インフルエンザの場合には、**38度以上の高熱や、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛**などの症状が強くみられます。

症状が悪化すると、肺炎、脳炎、脳症などになることがありますので、次の症状がみられる場合には早めに医療機関に受診をしてください。

- ・ 4日以上発熱が続き、体調が回復しない。
- ・ 咳や痰がひどく、呼吸が早い、息苦しい。
- ・ 一度体調が治まっていたが、ふたたび咳や痰が増えて、熱が出てきた。
- ・ ぼんやりしていて視線があわない、呼びかけに答えられないなどの意識障害。
- ・ 意味不明なことを言う、走り回るなど、異常な行動がある。
- ・ 手足を突っ張る、がくがくするなど、けいれんの症状がある。

### ◆異常行動について

異常行動に関しては、おそらくウイルスによる影響が最も大きいと考えられています。

20歳未満のお子さんは、発症後2日間は大人の監視下に置いてください。異常行動の中にはインフルエンザ脳症という重篤な病気も含まれています。**おかしいことを言う、暴れる、けいれん、意識状態が悪い**などの症状が出た際はすぐに医療機関を受診してください。

### ◆検査について

鼻汁でインフルエンザの感染を判断します。

以前に比べて、検査の感度が向上しているため、発症早期でも判定が可能になっています。

発症早期（48時間以内）に抗ウイルス薬の服薬を開始したほうが、治療効果が高くなります。

### ◆薬について

タミフルやリレンザ、イナビルなどの抗ウイルス薬は、服用を途中でやめると症状がぶり返したり、薬が効かない耐性ウイルスを増やす原因となります。

処方された分をしっかりと飲みきることが大切です。

解熱鎮痛剤に関しては、大人も子供もアセトアミノフェン(カロナール、アンヒバ、ピリナジンなど)が推奨されています。

他の効果の強い解熱薬の中にはインフルエンザと相性が悪いものがあり、脳や肝臓に悪影響が出る場合があります。市販の薬にも含まれていることがありますので気をつけてください。

### ◆学校、会社のお休みについて

小児のお休み期間は、学校保健安全法で規定されています。発熱の翌日から5日間、かつ解熱後2日間(幼児は3日間)が経過するまでは出席停止、その翌日から登校可能です。発熱または解熱日を0日目として計算します。例 水曜日に熱が出て金曜日に解熱した際は、翌週の火曜日から登校可能となります。解熱しても数日間は人にうつす感染力が残っているためです。他の人にうつしてしまっても、同じつらい思いをさせないように外出を控えてください。大人には仕事を休む法的なルールはありませんが、会社内等で広がると、影響が大きくなりますので、上司とよく相談してください。

家庭内での感染予防は部屋を分ける、手洗い、アルコール消毒、マスク、室内を50～60%程度の湿度に保つなどで対策します。

### ◆インフルエンザワクチンの予防接種について

インフルエンザの発症と重症化を防ぎたい方は、シーズンの初め(11月～12月上旬)にインフルエンザワクチンの接種がすすめられています。

65歳以上、心臓、呼吸器、腎臓、免疫機能不全などの疾患にかかっている方、妊婦、小児、この方々によく接する方が、接種するとよいとされています。

ワクチン接種者が高率の集団では集団内での流行を防ぐことができるという**集団予防**の考え方があります。ご家族や会社など皆さんで接種されることをおすすめします。

### ●インフルエンザや身近な病気についてもっと知りたい方はコチラから

長野県民向け健康情報 Web サイト『**信州健康の森 まんまる◎広場**』

病気の基礎知識、健康づくりのヒント、コラムなど掲載中！

