

インフルエンザウイルス感染症とその対応・予防

2015年11月

厚生労働省などからの情報を参考に作成しました

1》インフルエンザはどんな病気？

- ウイルス感染で、突然の高熱と全身倦怠感、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴です



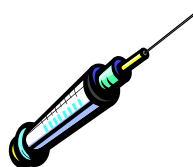
- 潜伏期間は1～数日で、通常高熱が数日続いて1週間程度で回復します。
- 合併症をとめない重症になることもあります。
- 流行の程度に差はありますが、通常11月～12月に始まり、翌年の1月から3月ごろに患者が増加しています。

2》インフルエンザにかからないために

- 予防の基本は、シーズン前のワクチン接種です。

今年度のワクチンは、従来の3価（A型2種類・B型1種類）より4価（A型2種類・B型2種類）になりました。

（2015-16シーズンよりA/H1N1pdm09、A/H3N2、に加えてB/山形系統およびB/ビクトリア系統の4価ワクチン）



- うがいと手洗いの励行をしましょう。
- バランスのよい食事、十分な休養で疲労を避けましょう。
- 部屋の湿度を50～60%程度に保ちましょう
- 人込みなどへの外出を控えましょう。外出時にはマスクを着用すると良いでしょう。



3》インフルエンザにかかったら

- 水分（お茶、ジュースなど）をこまめに取りましょう。
- 安静を保ち、十分に休養しましょう。学校や職場は休みましょう。
- 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 周りの方へうつさないためにマスクをつけましょう（咳エチケット）。外出を控えましょう。
- 処方された薬は日数分しっかり使用し、“後のために取っておく”などはしないでください。
- 薬を使う時には、医師や薬剤師の指示にしたがい正しく使用してください。副作用かなと感じるような場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

4》咳エチケット

- 咳やくしゃみの際は、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ましょう。
(1メートル以上離れることも大切です)
- 鼻汁や痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てましょう。
- 咳をしている人には、マスクの着用をすすめましょう。
- 咳がでるときは、周りの方へうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用しましょう。

4》サージカルマスクの着用法

- ① ヒダが下方向、ノーズピースが上になるように装着する。
(マスクがゆるい場合は紐をしぼって詰めるとよいでしょう)
- ② 顎までおおうようにヒダを伸ばす。
- ③ ノーズピースを押さえ、鼻の形に合わせる。
- ④ 口と鼻がおおわれ、頬などに隙間がないことを確認する。
- ⑤ 捨てるときは、紐をもって外す。



● インフルエンザQ&A (厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

ご不明な点がございましたら薬剤師にお尋ね下さい。

(株)えちごメディカル 西長岡調剤薬局 Tel: 0258-25-8680

西長岡調剤薬局薬局千秋店 Tel: 0258-29-4976

古正寺薬局 Tel: 0258-22-4976

