

# インフルエンザを知ってインフルエンザに勝つ!



インフルエンザの不安をなくすためにも、正しい知識を身につけましょう。



## 主な症状

- 急な高熱 (38~40℃)  
熱は4~5日、長くて1週間。熱の型が二峰性 (発熱して2~3日後に一旦下がり、その後また熱が上がる) の場合もある。
- 咳、鼻水 ・ 悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛、全身のだるさ
- 潜伏期間はおおよそ1~3日 ・ 下痢・嘔吐など消化器症状を伴うこともある。



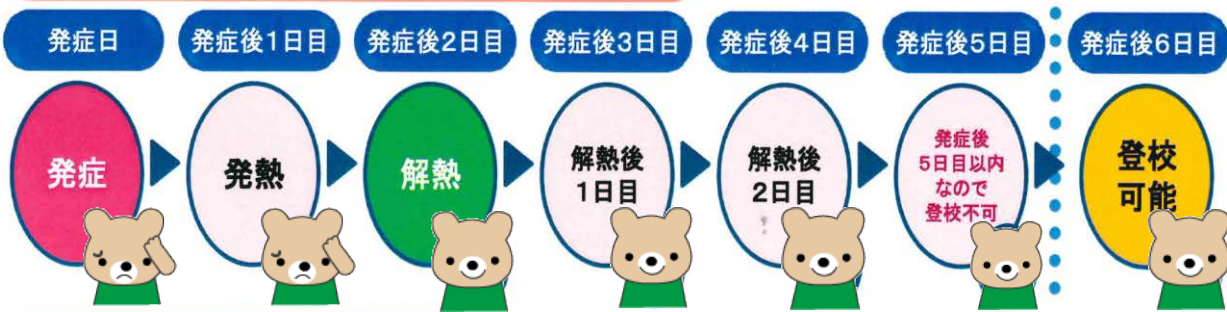
## 治療

- 必要に応じてタミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタの抗ウイルス薬
- 抗ウイルス薬は発症してから48時間以内に使うと発熱期間を短くすることができます (60~70%の方は解熱)
- 早目の診断が有効ですが、検査は発熱してすぐより、12時間以上経ってからが確実性があります。

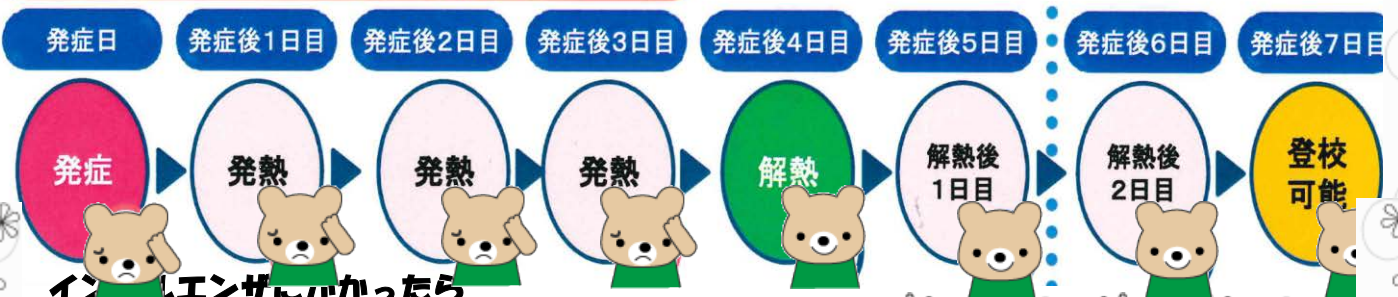
## 登園・登校

- 発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日 (幼児にあっては3日) 経過していれば、登園・登校可能です。但し、園・学校によって異なる場合がありますので、確認してください。

### 例えば、発症後2日目に解熱した場合



### 例えば、発症後4日目に解熱した場合



インフルエンザにかかったら



## 1. 安静

十分な休養と睡眠が大事！（合併症の予防につながる）  
他の家族にうつさないようにマスク、可能なら別室

## 2. 加湿

ウイルスは乾燥が大好き  
湿度 50～60% 洗濯物の室内干しや加湿器、換気（1日数回）  
温度 20～25℃ あまり暖めすぎない

## 3. 水分補給

少量ずつこまめにとる  
一口大の水をこまめに摂取（食欲不振から脱水症状を起こしやすい）

## 4. 合併症に注意

熱が長引く時 咳がひどい時 耳が痛い時 など

**けいれん、視線が定まらない、うわごと、おかしな行動→病院へ  
（異常行動の原因ははっきりしません。療養中は一人にしないで下さい）**

## 予防

- ・「うがい」「手洗い」「咳エチケット」（マスク着用。又は咳をする時、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔を背ける。咳やくしゃみを押さえた手はすぐ洗おう）
- ・外出時は「マスク」着用
- ・「加湿」冬は暖房などで乾燥しやすい。水分補給でのどもうるおしておきましょう
- ・「換気」をこまめにしてきれいな空気です
- ・家族が頻繁に触れるトイレ、洗面所、リビングのドアノブ、スイッチなど清潔に
- ・コートや上着を室内に持ち込まない
- ・「抵抗力を高めて感染しにくい体作り」バランスのよい食事と栄養を摂る、十分な休養・睡眠、日頃から適度な運動



## アロマで対策

抗菌、抗ウイルスの効果がある精油を使って対策を。

さらに、かかった人も看病する人も、良い香りでイライラしない。

《方法》・抗菌スプレー（ハーブウォーターでも） ・マスクに1滴 ・ハーブティー

・ジェルに混ぜて、スースージェル（鼻づまりに）

・空気清浄（ディフューザー・アロマライト・またはペーパーに垂らし枕元に）

《精油》・ラベンダー・アングスティフォリア ・ユーカリ ラディアタ ・ティートリー

・レモン・サイプレス

《ハーブ》・エキナセア（免疫カアップ）・エルダーフラワー（発汗、利尿）

・タイム（抗菌）・ローズヒップ（ビタミンC）

