

# インフルエンザ

## ？ どんな病気なの？

冬から春先にかけて流行するインフルエンザウイルスに感染したことで起こる呼吸器の病気です。大流行の原因となるウイルスにはA型、B型の2種類がありますが、毎年流行の型が変わるので何度もかかる場合があります。感染力は非常に高く、抵抗力の弱い乳児は症状が悪化して、合併症を起こすことも。予防接種を受ければ重症化を防げます。

流行のピークは  
**冬！**



### インフルエンザの特徴

かかりやすい 時期	かかりやすい 年齢	感染経路	感染力	潜伏期間
12月～3月	全年齢	飛沫・接触	高	1～4日

### 発症から完治までの目安

治るまでの目安は7日

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(日)
<b>発症</b> 症状（発熱・関節痛・咳・鼻水など）										
感染のおそれ（家庭内感染に要注意）										

子どもは、いったん熱が下がっても、数日後に再び熱がぶり返すことがあります。安静にして様子をみましょう！

具体的な症状 ▶▶

## ？ どんな症状がでるの？

感染すると1日～4日の潜伏期間を経て、38度以上の高熱や咳、鼻水のほか、頭痛や関節痛、筋肉痛などの全身症状が強く現れます。風邪と違って、急激に症状が現れるのが特徴です。またごく稀に異常行動を起こすおそれがあるので、少なくとも発熱後2日間は目を離さないようにしてください。

### インフルエンザにみられる症状

- ☐ 発熱
- ☐ 咳・のどの痛み
- ☐ 頭痛
- ☐ 鼻水
- ☐ 倦怠感
- ☐ 関節痛・筋肉痛

食欲不振や  
腹痛・嘔吐も！



## ！ 合併症にも要注意！

インフルエンザが悪化すると、肺炎や気管支炎、中耳炎、熱性けいれんなどの合併症を起こす場合があります。特に小児脳症には注意が必要なので、発熱後2日以内に呼びかけに応じないなどの意識障害がみられたらすぐに病院へ。





こんな症状が出たら、  
今すぐ受診！

インフルエンザは感染力も高く、また重症化につながる可能性もあります。下記の症状がみられたら、すぐに病院を受診してください。

## 受診の目安

- ☐ 高熱が続いている
- ☐ 呼吸が荒く、息苦しそう
- ☐ 顔色が悪い
- ☐ 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
- ☐ けいれんを起こした
- ☐ 言動や行動に異常がみられる

流行時期に  
急に高熱が出たら  
感染の可能性大！



## ！ 治療法

診断には鼻の粘膜を綿棒でこする専用キットを使います。治療薬には抗インフルエンザウイルス薬があり、発症から48時間以内に服用すると発熱期間が1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。



## 🏠 ホームケアのポイント

インフルエンザにかかったら、症状が落ち着くまで1週間くらいは安静にし、睡眠をしっかりとって体力を回復させていきましょう。

### こまめな水分補給

高熱がでるインフルエンザは脱水症にもなりがちです。唇や舌、皮膚や尿の量などで水分がとれているかを確認し、脱水症の疑いがあったら急いで水分を与えてください。乳児は母乳やミルク、幼児はぬるま湯や麦茶、経口補水液などがおすすめです。

脱水症に  
気を付けて！



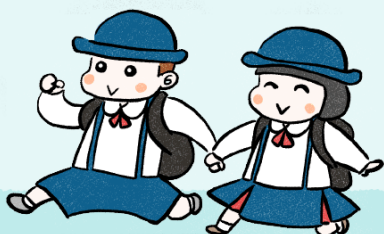
### 薬の投与

抗インフルエンザウイルス薬は、内服後、ごく稀に下痢や嘔吐などの副作用がでる場合があります。また市販の解熱鎮痛剤の中には、子どもには使用不可の成分が入っているものもあるので、むやみに与えず、必ず医師に相談してください。

内服後の  
副作用にも  
注意して！



### 保育園や幼稚園は いつから通える？



### 登園の目安は8日前後

発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまでは登園は控えましょう。



## 家庭内感染を防ぐためのポイント

インフルエンザウイルスは、発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどから排出されるといわれています。ウイルスの家庭内感染を防ぐためにも、流行の兆しがみえたらしっかり対策しましょう。

### 1 手洗い・うがい

外出先から帰ったら石鹸で手を洗い、うがいをしましょう。エタノールが主成分のアルコール製剤による手指の消毒も効果的です。アルコール製剤はエタノール濃度が70%程度あると除菌効果を発揮します。

手を拭く**タオル**などの共有もなるべく**避けて！**



### 2 マスク

インフルエンザの主な感染経路は咳やくしゃみなどによる飛沫感染です。マスクの着用で飛沫感染を防ぐことができます。

### 3 室内環境

空気が乾燥するとのどや鼻の粘膜の防御機能が下がり、インフルエンザにかかりやすくなります。室内は湿度50～60%を保つように調整しましょう。

**乾燥**しないように**湿度を保つ！**



### 4 消毒

日常的に触れるおもちゃやコップ、ドアノブや手すりなどは、アルコールや塩素系消毒剤などでこまめに拭き取ってください。



## ワクチン接種

一番の予防は  
**流行前**の  
ワクチン接種

インフルエンザワクチンは任意接種です。接種すると発症の可能性を抑え、重症化を防ぐ効果があります。ただその効果はワンシーズン限りなので、毎年12月上旬までに接種することが望めます。妊娠中の接種も可能です。卵アレルギーが明らかで、過去にアナフィラキシーを起こしたことがある乳幼児は、接種前に医師に相談してください。

### インフルエンザワクチン

接種可能年齢	接種回数	ワクチン持続期間
生後 <b>6カ月</b> 以降	<b>13</b> 歳未満は年 <b>2</b> 回 (2～4週間あける)	<b>5カ月間</b> ほど

### ワクチン接種後は副反応に注意しましょう

接種後の副反応には、接種部分の赤みや腫れ、痛みのほか、発熱や頭痛、寒気(悪寒)、だるさなどがありますが、どれも接種後2～3日で治まります。またごく稀に湿疹やじんましんによる赤み、かゆみ、呼吸困難などのアナフィラキシーショックを起こす場合が。アレルギー反応は、接種後すぐに起こることが多いので、接種したら病院で30分ほど安静にしてください。帰宅後に異常が現れたら、すぐに病院へ行きましょう。

接種後**30分**は  
様子をみましょう!

