

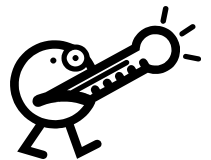
インフルエンザ自宅療養のポイント

インフルエンザは、慢性の呼吸器疾患や心疾患など基礎疾患のある方や、高齢者・乳幼児・妊婦などが感染すると重症化することもあると言われていますが、大多数の健康な人は医療機関を受診し安静にしていれば、発症しても1週間前後で回復します。このため、自分や家族が感染した場合は、次のことに注意し、自宅でしっかり療養しましょう。

症状の悪化と注意事項

☆熱が下がっても2日間は注意が必要です。

- ・初めは筋肉痛、関節痛やだるさを感じますが、薬を服用後、数日がたつと熱も下がり徐々に体調がよくなったと感じることが多いことと思います。その頃から咳や痰が多くなったと感じる方も多いでしょう。熱は下がっても症状が治まるまでは外出を控えましょう。熱が下がった後も2日間は安静が必要です。
- ・病院からもらった薬は症状が無くても、薬が無くなるまで飲みきりましょう。



☆こんな時は主治医に相談しましょう。

- ・4日以上発熱が持続し、体調が回復しないとき
- ・咳や痰があまりにも多く出て、息苦しさや胸の痛みを感じる時
- ・水分の摂取ができず、立ちくらみなど脱水が疑われるとき
- ・一度は改善したのに2～3日して再び咳や痰が増え発熱し始めたとき

☆乳幼児の場合

- ・水分摂取が十分に取れないとき
- ・咳や痰が多く出て息苦しそうにしているとき
- ・唇が青紫色（チアノーゼ）のようになっているとき
- ・嘔吐の頻度が多いとき
- ・尿量が極端に少なく脱水が疑われるとき
- ・発熱や咳がひどく睡眠が十分とれないとき
- ・名前を呼んでも返事をしないなど意識がもうろうとしているとき



環境の整備



☆部屋

- ・できるだけ個室で安静に過ごしましょう。
- ・ウイルスは高温多湿を嫌います。部屋を乾燥させないように室内に濡れたタオルをかけたたり、加湿器で50～60%の湿度に保ったりするように心がけましょう。
- ・時々部屋の換気を行い、外気を部屋に入れてウイルス濃度が薄まるようにしましょう。
- ・同室者がいなければ、家の中でのマスクは必要ありませんが、マスクをすることで口内の乾燥を防ぎ症状悪化を防ぐには有効です。
- ・咳やくしゃみをするときに、ティッシュで鼻や口を覆うなど咳エチケットは必要です。
- ・使ったティッシュはそのままひとまとめに密封できるよう注意し、移し変えしないで済むように処理しましょう。
- ・家族と共用するトイレや洗面所などのタオルは別々にし、ドアノブなどは消毒用アルコールの入ったウエットティッシュや漂白剤で消毒すると感染防止に有効です。
- ・洗濯時に患者さんの衣類に触れた場合は、石鹸で手を洗いましょう。



☆食事

- ・こまめに水分補給（スポーツドリンク可）をしましょう。
- ・食欲が無い時は食べやすいものを摂るように心がけましょう。
- ・家族の方は、できるだけ患者さんとは別の場所で食事を摂るようにしましょう。
- ・食器は家族と分ける必要はありません。通常の洗剤で洗浄し乾燥をしましょう。

☆家族として気をつけること

- ・二次感染を防止するため、家族も手洗い・うがいをこまめに行いましょう。
- ・患者さんと同室で過ごす場合はマスクを着用するようにしましょう。
- ・二次感染を防止するため、看病はできるだけ限られた人で行いましょう。



作新学院大学・作新学院大学女子短期大学部
学生課・保健室

☎028-670-3641 ✉hoken@sakushin-u.ac.jp