

インフルエンザにかかってしまったらどうしたらよいの？—上手な対処のしかた—

一般的にインフルエンザウイルスに感染し、発症後は3～7日間ウイルスを排出すると言われています。この期間に患者は感染力があるといえますが、排泄されるウイルス量は経過とともに減少し、排泄期間の長さには個人差があります。抗インフルエンザ薬の内服によって発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排泄量も減少されますが、解熱後の感染力が同じように短縮されるとは限りません。また、従来からの安静、水分補給、栄養維持は必要です。

【正しい治療を受けましょう】

単なる風邪だと考えずに、早めに医療機関を受診して治療を受けます。また、健康な成人であれば1週間ほどで治癒に向かいますが、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため、他人にうつす恐れがあります。流行を最小限に抑えるために、1週間は安静にすることが大切です。



【十分な休養と睡眠をとりましょう】



安静にして、休養をとります。特に睡眠を十分にとることが必要です。高い熱が出るので、水まくらや氷枕で頭を冷やしてあげましょう。他にもわきの下、太ももの付け根、首の頸動脈など、太い動脈が通っている部分を冷やすと、熱を冷ますのに効果的です。タオルで包んだ氷入りのビニール袋で冷やすとよいでしょう。

【栄養、水分を摂りましょう】

食事は消化の良いものを心がけましょう。お茶やジュース、スープなどの飲み物で水分を十分に補給します。



【部屋の温度、湿度に注意しましょう】

時々換気をし、適度の室温（18～20度）と湿度（60～70%）を保ちます。

【マスクを着用しましょう】



基本的にインフルエンザは飛沫感染であり、特別な条件下では飛沫核感染（空気感染）もあると言われています。飛沫というのは、1～2メートル以上は飛びません。咳などの症状が続いている場合に、咳やくしゃみをする際にはハンカチやティッシュで口元を覆う、マスクをしていれば飛沫の発生は最小限に抑えられます。

【天日でウイルスを減少させましょう】

インフルエンザにかかっている時に着用した衣服には、ウイルスが付着していることが予想されますが、これから感染を起こすことはまれだと考えられています。通常の洗濯をして日なたに干す、あるいはアイロンをかけるなどしておけば、インフルエンザに限らず、多くのウイルスの感染性はなくなってしまいます。



【登校、出勤についての指導】

学校保健法では、「解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。「ただし、病状により学校医その他の医師において伝染のおそれがないと認めたときは、この限りではない」となっており、医師の裁量が認められます。また、職場復帰の目安については決まった規則や取り決めはありません。インフルエンザ罹患後には体力等の低下もありますので、以上のような点を考慮の上、いずれの場合も無理をせず十分な体力の回復ののちに、復帰するのが妥当と考えられます。