

## インフルエンザ（A型 または B型） およびインフルエンザの疑いとされた方へ

（成人・思春期用）

- 解熱剤なしで37℃以下に熱が下がってから2日以上経過するまでは自宅（換気を良好に、なるべく個室）にて待機し、学校・職場に行かないください。
- 介護にはできるだけ今シーズンすでに罹った人、あるいはワクチンを打って2週間以上経っている人がよいです。妊婦や高齢者、持病のある方はなるべく介護をしないでください。介護する人はマスクを着用。ドアノブ、キーボード、リモコン、机の上などよく触る部分を毎日（アルコールを染ませたティッシュなどで）清拭してください。患者さん、介護する人とも頻回の手洗いを。自分の目や口や鼻に触れないことも重要です。
- 患者さんが人と会わなければならないとき、トイレなどで部屋を出なければならないときは、苦しくなければマスクをして下さい。マスクがない場合は咳、くしゃみの時、ティッシュで鼻と口を覆ってください。他の人と最低1メートル、できれば2メートル離れるよう心がけてください。
- 抱き合う、握手、食器の共用はおやめください。食器、衣類は通常の洗浄法できちんと。
- 以下のような症状がひとつでも現れたならば、重症である可能性があります。当院または他の医療機関を速やかに受診してください。

息苦しさや息切れが出てきた。

胸や腹の圧迫感や激痛がある。

突然めまいがしてくる。

混乱、あるいは錯乱状態になる（わけのわからないことを言う）。

嘔吐がひどかったり、何度も繰り返す。

高熱が3日以上続く、またはいったんおさまった熱や咳がぶり返してくる。

### タミフル®、リレンザ®、イナビル®、ゾフルーザ®などを処方された方へ

これらの抗ウイルス薬を使用することにより、体内でのインフルエンザウイルスの増殖を抑えることができます。これらは症状が出て、48時間以内に開始するとより効果的ですが、持病がなく健康で、症状が軽い方は、インフルエンザと診断されてもこれらの抗ウイルス薬を飲まなくてもよい場合もあります。これらの主な副作用としては頭痛、めまい、下痢、吐き気などがあります。未成年の方は異常行動が見られないか、服用開始後48時間は保護者の監視の下においてください。授乳はさけてください。タミフル®（10歳代には原則禁忌）、リレンザ®共、重大な副作用がない限り、できる限りきちんと5日間服用／吸入してください。イナビル®（吸入薬）やゾフルーザ®（内服薬）は1回で治療が終了しますが、副作用は異常行動を含め、他のお薬と同様です。吸入するタイプのお薬、リレンザ®やイナビル®はまれながら吸入後、呼吸困難を起こすことがあります。これらの抗ウイルス薬はあなた自身の治療目的以外（他の人への譲渡など）には使用しないでください。

**心療内科・内科 リエゾン メディカル丸の内**

〒460-0002 名古屋市中区丸の内二丁目 18-15 51KTビル4F

Tel.052-220-0255 Fax 052-220-0256

**(参考) インフルエンザ (A型またはB型) およびその疑いとされたお子様と保護者の方へ (10歳未満の小児用)**

- 解熱剤なしで熱が下がってから2日間以上経過するまでは自宅 (換気を良好に、なるべく個室) で安静にし、学校・託児所等に行かせないてください。
- 介護にはできるだけ今シーズンすでに罹ったかワクチンを打って2週間以上経った人がよいです。妊婦や高齢者、持病のある方はなるべく介護をしないてください。介護する方はマスクを着用。ドアノブ、キーボード、リモコン、机の上などよく触る部分を毎日 (アルコールを染ませたティッシュなどで) 清拭してください。患者さん、介護する人とも頻回の手洗いを。患者さん自身の目や口や鼻に触れさせないことも重要です。
- 患者さんが人と会わなければならないとき、トイレなどで部屋を出なければならないときは、苦しくなければマスクをさせて下さい。マスクができない場合は咳、くしゃみの時、ティッシュで鼻と口を覆わせてください。他の人と最低1メートル、できれば2メートル離れるようにさせください。
- 抱き合う、握手、食器の共用はおやめください。食器、衣類は通常の洗浄法できちんと。
- 以下のような症状がひとつでも現れたならば、重症である可能性があります。医療機関を速やかに受診してください。

呼吸が速かったり、呼吸しにくそうに見える。

皮膚の色が青ざめてくる。

水分が十分取れない。

痙攣を起こしたり、起きなかつたりして意思疎通ができない。

むずかって抱っこされたがらない。

高い熱が3日以上続く、またはいったん収まった熱や咳がぶり返してくる。

熱とともに発疹が出てくる。