

■インフルエンザの症状が出始めたら適正に医療機関を受診しましょう

38度を超えるような急な発熱に加え、咳、鼻水、悪寒、頭痛、のどの痛み、関節痛、全身倦怠感^{けんたい}などの症状がある方は、新型・季節性を問わず、インフルエンザに感染している可能性があります。

周りの方への感染防止のためにも、事前にかかりつけの医療機関に連絡の上、診療時間内に受診しましょう。受診する医療機関が分からない方や、自宅療養している方などからの相談については、千葉県の「新型インフルエンザ相談窓口」で受け付けています。

【千葉県の新型インフルエンザ相談窓口】

相談時間：午前6時～午後10時
(土・日・祝日を含む)
☎043-223-4411

多古町の新型インフルエンザに関する情報は、町ホームページ『**新型インフルエンザ関連情報**』にてご覧いただけます。
☞<http://www.town.tako.chiba.jp/>



国保多古中央病院 医局長
小児科 齊藤 匡

ここがポイント

新型インフルエンザの

基礎知識

新型インフルエンザの特徴

急な発熱(高熱の場合が多い)、全身の症状(だるい、寒気がする、頭痛、関節の痛みや腰痛など)、かぜ症状(鼻水、咳、のどの痛みなど)の3つの症状がそろえば、インフルエンザにかかった可能性があります。周りに同じような症状の人がいれば、可能性はさらに高くなります。

10月現在、多古町で流行しているのは新型(豚)インフルエンザと考えられます。従来の季節性インフルエンザに比べ、新型インフルエンザには特徴的な点が2つあります。1つは比較的軽症の人が多く、そしてもう1つは咳がひどくなりやすく、喘息^{ぜんそく}のある人は発作を起こすことが多いという点です。

感染してから発症するまでの潜伏期間は、どちらも2日程度で差はありません。

医療機関を受診するタイミングと感染後の過ごし方

熱が高くても、比較的元気で水分や少量の食事がとれていれば、慌てて受診する必要はありません。寒気があれば保温を、逆に暑がって汗をかいているようであれば必ず薄着にして、ぬるま湯を軽く絞ったタオルで体をふくと良いでしょう。

熱がそれほど高くなくても、咳がひどくて息が苦しそうにしている場合や、子どもで普段と違うおかしい言動があれば「脳症」の疑いもありますので、すぐに受診するようにしてください。

咳やくしゃみで、およそ7日間は人に感染する可能性があります。その間はマスクを着けて、自宅で十分に療養してください。

予防の基本は



手洗い



うがい



せき
咳エチケット

現在、全国各地で感染者が急増している『新型インフルエンザ』。これから冬にかけては、毎年流行する通常の「季節性インフルエンザ」と重なって流行することが予想されます。

新型インフルエンザに感染した場合、ほとんどの方は比較的軽症のまま数日で回復していますが、持病のある方や妊娠中の方、乳幼児や高齢者などが感染すると、重症化する恐れもあります。

新型インフルエンザの予防方法は、基本的に季節性インフルエンザと同様です。新型インフルエンザに「かからない、うつさない」ための予防を徹底し、感染の拡大防止に努めましょう。

■「手洗い」「うがい」を徹底しましょう

季節性インフルエンザと同様に「手洗い」と「うがい」が予防の基本です。

外出後などは、石鹸^{せっけん}を使って最低15秒以上手を洗い、うがいも十分に行いましょう。

■「咳エチケット」を心掛けましょう

咳・くしゃみが出ている間は、マスクを着用しましょう。マスクを着用しない状態で咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周囲の人から顔をそむけて2メートル以上離れましょう。

使用したティッシュやマスクは、すぐにごみ箱へ捨てましょう。

特にご注意ください!!

新型インフルエンザに感染すると重症化する恐れのある方

- ① 慢性の呼吸器疾患や心疾患のある方
- ② 糖尿病などの代謝性疾患のある方
- ③ 腎機能障害のある方
- ④ ステロイド内服などによる免疫機能不全のある方
- ⑤ 妊婦、乳幼児、高齢者 など