

インフルエンザの基礎知識

厚生労働省

Q3 インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- ! 水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- ! 安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ! 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ! 周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう(咳エチケット)。外出を控えましょう。
- ! 薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だと感じるような場合は、早めに医師・薬剤師・などにご相談ください。

Q4 感染の拡大を防ぐためにはどのようにしたら良いですか。

- ! 一人一人がインフルエンザにかからないようすること、また、かかってしまった時には、他の人にうつさないようにすることが大切です。
- ! Q2とQ3をよくお読みください。

Q2 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ! インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ! うがいや手洗いをしましょう。
- ! バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ! 室内の湿度を50~60%に保ちましょう。
- ! 人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。

※咳エチケット

- *せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押しさえ、他の人から顔をそむけ 1 m以上離れる。
- *鼻汁・痰^{たん}などを含んだティッシュをすぐに蓋^{ふた}付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す。
咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- *マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。



さらに詳しく知りたい方へ

● インフルエンザQ&A (厚生労働省)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/07qa.html#8>
インフルエンザと普通の風邪どう違うの? 予防は? かからないためには? かかったら? 治療薬は? タミフル服用と異常行動について厚生労働省の対応は? 抗生剤はインフルエンザに効果は? インフルエンザにかかったら、どのくらいの間、学校、塾、職場を休めばよいの?

● インフルエンザワクチン接種Q&A

(国立感染症研究所 感染症情報センター)

<http://idsc.nih.gov/disease/influenza/fluQA/QAgen02.html#q19>
効果は? 接種時期、どこで? 何回? 副反応は? ワクチン接種が受けられない人は? 卵やゼラチンアレルギーがあっても受けられる? 授乳中でも受けられる? 妊娠中は受けた方がよいの?

● 厚生労働省 インフルエンザ等感染症に関する相談窓口

(委託先: NPO法人バイオメディカルサイエンス)

電話番号 ……03-3200-6784 月曜日~金曜日(祝祭日除く)
FAX番号 ……03-3200-5209 09:30~17:00
E-mail ……influt@npo-bmsa.org

くすりに関する情報のページ

● 医薬品医療機器情報提供HP — 一般の皆様向け — (医薬品医療機器総合機構)

http://www.info.pmda.go.jp/info/to_ippan.html
診療所、病院で処方された薬のことを詳しく知りたいときに → 「患者向け医薬品ガイド」
お店で買える薬の添付文書が見たいときに → 「一般用医薬品添付文書情報」
そのまま放置したら取り返しがつかなくなる怖い副作用って何? → 「重篤副作用疾患別対応マニュアル」

● くすりのしおり (くすりの適正使用協議会)

<http://www.rad-ar.or.jp/siori/index.html>
診療所、病院で処方された薬の要約を調べることができます。

● くすり相談の情報一覧 (医薬品医療機器総合機構)

<http://www.info.pmda.go.jp/kusuri/soudan.html>
データマップのエリアをクリックすると都道府県の薬事情報がわかる。
各都道府県のホームページにリンクし、一番身近な医療、福祉、生活情報をゲット。

● 妊娠と薬情報センター (国立成育医療センター)

<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>
「妊娠していると知らずに薬を飲んでしまったけれど、赤ちゃんは大丈夫?」「治療のためにくすりをずっと飲んでいますが、このまま妊娠しても大丈夫?」こんな質問にお答えします。

● 医薬品副作用被害救済制度 (医薬品医療機器総合機構)

<http://www.pmda.go.jp/kenkouhigai/help/qanda.html>