

インフルエンザの基礎知識

厚生労働省

Q1 インフルエンザとはどんな病気ですか。

- ！ インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴。
- ！ 通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- ！ 時には、合併症を伴い重症になることも。
- ！ インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

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、十分な休息をとり、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。もし外出するときはマスクを着用すると良いでしょう。

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。薬を使用して何か異常だなど感じるような場合は、早めに医師・薬剤師・看護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と、また、かかってしまった時には、他の人にか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。

※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さえ、他の人から顔をそむけ1m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、マスクの着用を促す。
- *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.nhlw.go.jp/bunryu/kenkou/kekoku/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？ かわらないためには？ かわったら？ 治療は？ 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/jp/disease/influenza/fluQA/Qagen2.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法人イケア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 ……infut@npc-hmsa.org

＜すりに関する情報のページ＞

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

http://www.info.pmda.go.jp/info/inf_japanese.html
診察所、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」
お家で置える薬の成分や効き目が知りたいときに → 「一般用医薬品添付文書情報」
そのまま飲んだら取り返しがつかなくなる副作用って何？ → 「重篤副作用薬別別添付文書」

● <すりのしおり (すりの適正使用協議会)

<http://www.rad-ar.or.jp/stor/index.html>
診察所、病院で処方された薬の要約を調べることでかかります。

● <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>
ドラッグストアのエリアをオンラインすると都道府県の薬事情報わかる。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、生活情報ウェブサイト。

● 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？」「治療のためにすりをすって飲んでいますが、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/ineip/qanda.html>

