

# インフルエンザ



## 子どもとアレルギーのクリニック

### ★どんな病気？

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる**呼吸器感染症**です。インフルエンザに感染している人の咳やくしゃみ、会話の時に空気中に拡散されたウイルスを、鼻や気管など気道に吸入することで感染します。感染の多くはこの**飛沫感染**によると考えられ、ドアノブなどの環境表面についたウイルスへの接触により鼻や口などの粘膜を通して感染する**接触感染**もあります。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。潜伏期間は1～4日です。多くの場合1週間程度で治ります。

### ★症状

風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。インフルエンザは**急激に**症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、**全身にだるさが現れる**のも特徴です。

### ★治療

早めに医療機関を受診し、発症後48時間以内に**抗ウイルス薬**を使用すると、ウイルスの増殖を抑えて、発熱などの症状が消えるのを早めることや、体外に排出されるウイルスの量を減らすなどの効果が期待できます。それ以外には、症状を和らげる治療として高熱には解熱剤、痰がひどい場合には去痰薬（痰を切れやすくする）などが使われることがあります。

### ★かかってしまった時の対処法

安静にして休養を取りましょう。特に睡眠が重要です。部屋の温度や湿度を適正に保ちましょう。（気温18～20℃、湿度50～60%程度）水分を十分に補給し、咳エチケットを行いましょう。

お子様が発熱中の過ごし方は、**発熱のホームケアを参照**してください。

**\*異常行動による事故を防ぐために、熱がある間は自宅での小児・未成年者が一人にならないよう注意**してください。



### ★登園、登校目安

**発症した後5日を経過し、かつ解熱して**

**2日（幼児は3日）経過していることの両方が確認出来たら。**

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）				発症後5日を経過				
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!				
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!			
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK!	

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過			
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目				登校OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目			登校OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目		登校OK		
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK		
発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	登校OK	