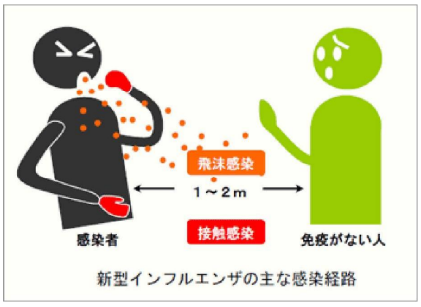
インフルエンザ 自宅で療養するときのポイント

～自分や家族がインフルエンザにかかったら～

インフルエンザは、喘息などの慢性呼吸器疾患や慢性心疾患など基礎疾患のある人や、お年寄り・小児・妊婦などが感染すると重症化することもあるといわれていますが、もともと健康な人の大多数は、1週間程度で自然に回復する病気です。このため、感染したことを負担に思う必要はなく、次のようなことに気をつけて、自宅でしっかり療養することが大切です。



新型インフルエンザの主な感染経路

厚生労働省のホームページより

部　屋

個室で、適当な湿度を保ち換気にも注意

- ○ できるだけ、個室で安静にして過ごしましょう。
- ○ インフルエンザウイルスは、高い温度と高い湿度を嫌います。部屋を乾燥させないよう、湿らせたタオルをハンガーにかけたり、加湿器などを使って適当な湿度（50～60%が目安）を保ちましょう。
- ○ 時々部屋の換気を行い、部屋のウイルス濃度が薄まるように心がけてください。その際は、家族の居室側にウイルスが流れないように、ドアは閉めて窓を開けるようにしましょう。

家族にうつさないために、家の中でも咳エチケット

- ○ 同室する人がいなければ、家の中ではマスクをしておく必要はありません。ただし、自分の口の中の乾燥を防ぎ、症状の悪化を防ぐためにはマスクも有効です。
- ○ 咳やくしゃみをするときにティッシュで鼻や口を覆うなどの咳エチケットは、同室者がいなくてもするようにしましょう。
- ○ 使ったティッシュは、後で移し替えたりしないでひとまとめにして密封し、通常の焼却可能なごみとして捨てられるように工夫しましょう。
- ○ 特に咳，くしゃみをした後は、手洗いを心がけましょう。
- ○ 共同で利用するトイレ・洗面所等のドアノブなどは、市販の消毒効果のあるウエットティッシュなどでふき取るようにします。消毒用アルコールや漂白剤（次亜塩素酸）など消毒効果があるものも有効です。

食　事

こまめな水分補給

- ○ こまめに水分（スポーツドリンクでも良い。）を補給するよう気をつけましょう。
- ○ 食欲がない場合は、食べやすいものを摂るように心がけましょう。
- ○ 家族の方は、できるだけ患者さんとは別の場所で食事をとるようにしましょう。

食器や衣類

タオルは家族と分ける

- ○ タオルなどは、家族と同じものを使用しないようにしましょう。
- ○ 食器や洗濯物は、家族と分ける必要はなく、通常の洗剤による洗浄及び乾燥を行いましょう。
- ○ 患者さんの洗濯物を洗濯機に入れるなどの作業をした後は、手洗いをしましょう。

ご家族が気をつけること

看病は限られた人で，同室時はお互いにマスクを着用

- ○ 二次感染を防ぐために、家族も手洗い・うがい等を励行しましょう。
- ○ 患者さんと同室するのであれば、患者さんにはマスクをしていただきましょう。
- ○ 家族の方は、患者さんから2m離れていればマスクをする必要はありません。目安として自分の手の届く範囲内に患者さんが近づく場合（例えば、小さなお子様が患者になって抱いていたい場合、高齢者の介護のためにそばに行かなければならない場合など）にはマスクをしましょう。

状態の変化と注意事項

熱が下がっても２日間は要注意

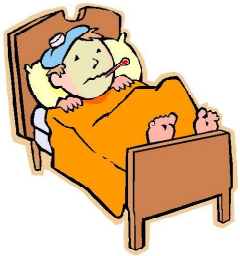
- ○ 薬を服用しても多くの場合、その後もう何日かは発熱することがあります。しかし徐々には体調が良くなったと感じ、だるさや筋肉痛よりむしろ咳や痰が多くなったと感じる方が多いでしょう。
- ○ 熱が下がっても症状が治まるまで、２～３日間は外出を控えましょう。
  ~~学校・園への出席は治癒証明書が必要です~~（発症から丸６日間は休み）。
- ○ 病院からもらったお薬は、症状が無くなっても必ず最後まで飲みきりましょう。

こんなときは医師に相談

- ○ 次のような場合は注意が必要ですので、最初に受診した医療機関に再度相談してください。
  - ★４日以上発熱が持続し、体調が回復しない感じがする。
  - ★咳・痰があまりに多く、息苦しさや胸の痛みを感じる。
  - ★水分が摂れなくて立ちくらみがするなど脱水が疑われる。
- ○ 一度はずいぶん改善したのに、２～３日をおいて再び咳や痰などが増え、発熱し始めるなどのことがあった場合も相談してください。

小さな子どもの場合は特に注意

- ○ 小さなお子様の場合は、次のようなことに注意して見守り、こうしたことが起きたら最初に受診した医療機関に相談してください。
  - ★水分の摂取が十分にできないことはないか。
  - ★あまりに咳や痰が多すぎて、息苦しそうにないか。
  - ★唇が紫色や青色になっていないか。
  - ★吐く頻度が多くはないか。
  - ★尿量が極端に少ない(オムツが濡れない)など脱水が疑われる症状はないか。
  - ★発熱や咳で睡眠がとれていないことはないか。
  - ★名前を呼んでも反応が悪いとか、意識がもうろうとしていないか。



最新の正しい情報に基づいて、冷静・適切に行動しましょう。

インフルエンザの発生状況などの最新情報は、国や地方自治体のホームページなどで随時公表されます。

厚生労働省のホームページ　厚生労働省　検索

広島県のホームページ　広島県庁　検索

広島県 / 広島県医師会 / 神垣小児科

インフルエンザと診断された方は、きっと熱もあり、節々も痛く身体もだるいことと思います。早めに自宅に戻り、処方された薬を服用して、ゆっくりとお休みください。