



EMERGENCY WATCH



NO. 94 Oct 2018



神戸こども初期急病センター

2018年9月
受診者数
1949人

疾患頻度

- | | |
|--------------|------|
| 1. 急性上気道炎・感冒 | 473人 |
| 2. 感染性腸炎 | 233人 |
| 3. 喘息 | 222人 |
| 4. 咽頭炎・扁桃炎 | 193人 |
| 5. 気管支炎・肺炎 | 168人 |



肌寒い季節となりましたが皆さんお変わりございませんか。インフルエンザ感染症が当センターでも散見されるようになりました。これから感染が拡大することが予想されますので、今回はインフルエンザの「予防」と「罹ったかもしれない時」について取り上げようと思います。

Q1: インフルエンザにかからないためにはどうすればいいですか？

(1) 流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効であると報告されています。

(2) 飛沫感染対策としての咳エチケット

インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による飛沫感染です。感染者でも全く症状のない例(不顕性感染)や、感冒様症状のみでインフルエンザ感染に本人も周囲も気が付かない軽症例も少なくありません。したがって、普段からの咳エチケットが大切です。

(3) 外出後の手洗い等

アルコール製剤による手指衛生も効果があります。

(4) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などで適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

(5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

(6) 人混みや繁華街への外出を控える

Q2: インフルエンザに罹ったかもしれない時はどうすればいいですか？

(1) 外出は控え、休養をとりましょう。

(2) マスクを着用しましょう。

(3) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。

(4) 高熱、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ医療機関を受診しましょう。

また、小児・未成年者では、インフルエンザにより異常行動(部屋から飛び出そうとする、ウロウロと歩き回る等)を起こすおそれがあります。少なくとも2日間は、小児・未成年者が一人にならないなどの配慮が必要です。

(参考)小児内科49巻11号

厚生労働省 インフルエンザQ&A