

インフルエンザの注意事項

インフルエンザは、感染しやすく、重い合併症が起きることがあります。自分の治療と同時に、他の人にうつさないようにすることも大切です。治療の注意と、看護の要点をまとめました。

•タミフルは、5日間、必ず飲みきって下さい。

熱が下がって元気になっても、途中でやめずに、必ず使い切ってください。熱は一旦下がって、また上がる場合があります。

•薬で治るわけではありません

薬は、インフルエンザウイルスが、これ以上増えないようにストップする薬です。

決して、インフルエンザを治してくれる薬ではありません。

いま、体の中にたくさんいるウイルスは、自分の免疫力(治す力)でやっつけるしかありません。

この力が十分発揮できるよう、くれぐれも大事にして下さい。

•こまめに様子をチェックして下さい。

インフルエンザ薬の種類に関わらず、異常行動(暴れたり、うわごとを言ったり)が起こることがあります。

また、インフルエンザにかかると、インフルエンザ脳症や、心筋炎などの、重い合併症にかかることがあります。

これらは、さっきまで元気だった子どもにも、突然起こることがあります。

家にいる間(登園、登校が出来ない間)は、油断せず、こまめに様子をチェックしましょう。

特に熱が下がりきるまでは、起きたら1人きりだった…ということがないように。

体がびくびくけいれんしている、意識がもうろうとしている、呼吸が苦しそう、それ以外にも、

「何か様子がおかしい」と不安を感じたら、迷わず、連絡を下さい。

夜やお休みの時は、救急に連れて行くことも考えましょう。

・熱でウイルスをやっつけています

熱が出ると、心配ですね。熱を下げてやった方がいいのでは？と悩みますね。しかし、熱で、インフルエンザ脳症になったり、脳がやられることはありません。ウイルスは、熱が上がると、今以上に増えることが出来なくなります。だから、体がわざと熱を上げます。つまり、熱が出ているということは、今、体がウイルスと闘っているということです。インフルエンザにやられて、熱が出ているわけではありません。このため、熱があっても、元気なら、解熱剤を使わずに様子を見てかまいません。ただし、熱でぐったりし、食事出来ない様なら使っても良いでしょう。熱性けいれんで、解熱剤の使用について、医師から指示を受けている方は、その指示に従って下さい。

・予防のために

インフルエンザウイルスは、乾燥が大好きです。家の中が乾燥していると、どんどん増えてうつりやすくなります。家の中は、室温22℃、湿度50%～60%を目標にしましょう。寒いけれど、換気も時々しましょう。

インフルエンザは、鼻やのどから体に入ります。鼻やのどが乾燥しないように、飴をなめたり、マスクをしましょう。こまめに手も洗いましょう。また、お風呂に入ると、温かい蒸気が吸えるので、のどがうるおい、お勧めです。インフルエンザ中でも、元気なら、疲れないうちにパッと入りましょう。

・家族の方が検査をするタイミング

当院では、熱が出てすぐでも検査をしています。早くわかれば、早く治療ができ、重い合併症(脳症や心筋炎など)が減らせるためです。ただ、早すぎると出にくいのも確かなので、1回の検査で陰性でも、あやしいと思ったら、もう一度検査に来て下さい。インフルエンザは高熱が出るとは限りません。平熱よりあれば、あやしいと思って下さい。