

インフルエンザの対応

★インフルエンザかな？

- 地域などでインフルエンザは流行していませんか？
- インフルエンザと診断されている人と1週間以内に一緒にいたことがありますか？
- いつからインフルエンザ様症状はありますか？（ 月 日）
突然の発熱、 悪寒、 関節痛、 筋肉痛、 咳、 のどの痛み、 倦怠感（だるさ）、
疲労感、 鼻みず、 鼻づまり、 頭痛、 その他
- 予防接種は受けてありますか？

★早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

インフルエンザ様症状がみられたら、まずは確定診断をしてもらうこと。
インフルエンザと診断されると、抗ウイルス剤（タミフル、リレンザ等）が処方されます。
ウイルスは体の中で急激に増殖する特徴があり、早期であればあるほど、体の中にウイルスの量が少ないので治療効果があがります。（できれば48時間以内が効果的です）

★**早めの受診をすすめることが大切です★**

◎受診する前に、
あらかじめ医療機関に連絡し、受診時間、受診方法などの指示を受けてください。
受診する際は、周囲への感染予防のため、マスクを着用して出かけましょう。

— マスクをしよう —



★医療機関に受診した結果を大学保健センターに連絡するように！

- 受診日（ 月 日）
- 医療機関（ ）
- 診察結果 インフルエンザ（ 型）
お薬（タミフル、リレンザ、その他 ）

インフルエンザは、感染症予防法及び学校保健安全法で
「発症した後5日を経過、かつ、解熱した後2日を経過するまでの間は出席停止期間」
となっています。

担任、チューターへ連絡して授業や実習等は欠席することを申し出てください。

インフルエンザにかかってしまったら…

安静にして、温かくして、しっかりと休養をとりましょう。



★水分を十分に補給しましょう。

お茶やジュース、スープ、スポーツドリンク、果汁など、飲みたいものでかまいません。

★消化のよい食事をとりましょう。

食事は、下痢や嘔吐等の症状がなく食欲があれば、いつもの食事にかまいません。

食欲がない場合は、軟らかいご飯、うどんなど、食べやすいものでエネルギーを補給します。牛乳、缶詰の果物、アイスクリーム、プリン、ヨーグルトなどはのど越しがよく、効率のよいエネルギー源になります。

下痢を伴う場合は、おかゆやおも湯を中心にし、水分を十分にとります。食物繊維の多い食品や脂肪の多い食品は控えます。回復してきたら、弱った胃腸に刺激を与えないよう、消化のよいものから徐々に通常の食事に戻します。軟らかいご飯、うどん、豆腐、白身魚、鶏ささ身、軟らかい野菜の煮物などが適しています。

★部屋の温度や湿度を適切に保ちましょう。

室温 20～25℃、湿度 50～60%位がよいです。

室内に水でぬらしたれたタオル等を干すとよいです。

★うがいをしましょう。

インフルエンザにかかると気管支の細胞がダメージを受け、肺炎にかかりやすくなります。うがいでのどを守りましょう。

★医療機関に行くとき、人と会う（話をする）ときは、マスクを着用しましょう。

発症してから通常 3～7 日間はウイルスを排出すると言われています。

患者の咳等の飛沫からウイルスが排出され、他の人に感染させてしまいます。

★外出を控えましょう。

学校保健安全法では、「発症した後 5 日を経過、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

この間は、しっかりと自宅で休養してください。

★高い熱が長引いたり、一度下がった熱が再び上昇し始めて咳や痰がひどくなってきた場合には、合併症が疑われます。

必ず医師の診察を受けて下さい。

薬を飲むときのルール

1. 用法・用量を守る。
2. 前にもらった古い薬は使わない。
3. 処方された薬を勝手に中止しない。
4. 自分の判断で色々な薬を同時に飲まない。
5. 自分の体質に合った薬を処方してもらう。（アレルギーなどがあれば伝える）
6. 薬を他の人からもらったり、あげたりしない。



タミフルを処方された場合

医師からもらった薬（3 日分、5 日分）は、症状が改善しても必ず飲み切ること。もし、副作用等で内服できない場合は、主治医に相談してから中止してください。

★治癒して大学に来る際は、

「治癒証明書（様式 2）」を学務課・池田事務室へ提出してください。