



新型インフルエンザ自宅療養時の注意点

まだまだ感染に対する警戒が必要

国立感染症研究所の調査では、昨年1月以降続いた新型インフルエンザによる受診者数が、12月6日の統計から減少に転じました。そのため、感染拡大のピークを超えた可能性があるとも考えられます。しかし、それは新型インフルエンザに感染する危険性がなくなった訳ではなく、依然として警戒を要する状態であることに変わりはありません。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用といった、新型インフルエンザ対策の励行をおすすめします。

今回は、家族のどなたかが新型インフルエンザに罹患し、ご自宅で療養される場合の看病についての注意点をお伝えします。

療養と看病に関する注意点



新型インフルエンザも従来型のインフルエンザも、療養・看病の基本は同じです。大きく異なる点は、看病するほとんどの方が、新型インフルエンザに対する免疫を持っていないということです。そのため、ご家族の方を看病する場合でも、ご自分への感染、また同居のご家族への感染の広がりを極力防ぐ配慮が重要となります。ご家族への感染予防については後述しますが、まずは「誰もが免疫を持っていない」という点をあらためてご確認ください。

お医者様の診察・投薬を受けた後の療養に関する注意点です。

- ◎ 温かく安静にして、十分な睡眠をとるようにしましょう。
- ◎ こまめに水分補給をし、食事はやわらかく消化の良い、無理なく食べられるものにしていきましょう。
- ◎ お部屋の湿度を高め50%〜60%に保ち、1日に数回換気をしましょう。
- ◎ 咳が続いている場合は、できるだけマスクを着けるようにしましょう。また、マスクは1日に数回交換し、使用したマスクはビニール袋に入れ密封して捨てるようにしましょう。
- ◎ 処方されたお薬は、症状がなくなっても必ず最後まで飲みきりましょう。
- ◎ 症状が治まっても、自宅療養期間は守りましょう。熱が下がってから最短でも2日目まで、できれば、症状が始まった翌日から7日目までを自宅療養にあてましょう。

看病中に次のような症状がある場合は速やかに、かかりつけのお医者様や医療機関にご連絡ください。

- ◎ 呼吸が浅くて速いなどの呼吸困難を起している場合。
- ◎ 顔色が悪い(青白い・土気色)。胸の痛みや圧迫感が続く。血痰がでる。ひどい頭痛がある。
- ◎ 意味不明の言動や、呼びかけへの反応がおかしいなど意識障害が疑われる場合。
- ◎ 嘔吐・下痢が続く。水分が十分にとれず、尿がほとんど出ないなど脱水症状が疑われる場合。
- ◎ 発熱が3日以上続き、症状が長引いて悪化してきた場合。
- ◎ 小さなお子様で、極端に機嫌が悪い、落ち着きがない、遊ばないといった様子が見られる場合。

ご家族への感染予防について

インフルエンザは、「飛まつ感染」「接触感染」によって感染します。飛まつ感染は、咳やくしゃみの飛まつ(しぶき)に含まれるインフルエンザウイルスを吸い込んでしまうことによって感染する経路。接触感染は、ウイルスが付着したものに触れた手から、目・鼻・口の粘膜へと感染する経路となります。看病する方や同居のご家族への感染を予防するには、こうした感染経路への対策が必要となります。

感染の予防にあたっては、次の点に注意しましょう。

- ◎ できるだけ看病専用の部屋を設けてください。ただし、お子さまの場合は目を離さないようにしてください。
- ◎ できるだけ看病する人を限定してください。ただし、喘息などの慢性肺疾患や糖尿病・妊娠中の方など、免疫力が弱っている方は、なるべく看病を行わないようにしてください。
- ◎ 看病する際は必ずマスクを着用してください。マスク表面にはウイルスが付着している可能性があるため、ビニール袋などに密封し捨ててください。また、マスクを外した手でそのまま目・鼻・口を触らないよう注意してください。
- ◎ 看病する方は、お世話をした後、できればすぐにアルコール消毒薬などで手を消毒するようにしてください。
- ◎ 家族全員で清潔を心がけ、こまめに手の消毒や、石鹸で手洗いをしてください。また、患者様と同居のご家族は、別々のタオルを使用してください。
- ◎ 患者様が頻繁に触るドアノブ・スイッチ・便座・トイレのレバーなどは、塩素系またはアルコール系の消毒薬で拭き取ると感染予防に効果的です。水拭きでも一定の予防効果はあります。

新型インフルエンザの感染経路への対策を!



新型インフルエンザにかかった方を看病する場合、ご自身への感染を防ぐためマスクや消毒が必要です。また、暖か下着も何枚かあると重宝します。



患者様が使用した食器類は台所洗剤と流水で洗い、ウイルスを洗い流しましょう。また、衣類や寝具は洗濯洗剤を使って通常通り洗濯機で洗ってください。洗えないものは8時間ほど日光に当てながら干してください。

以上の点をご参考いただき、看病する方や同居のご家族に感染が拡大しないようご注意ください。