



こどもたちと妊婦のみなさまへ



# 新型インフルエンザの流行を乗り切ろう!

(H21年9月 和歌山市保健所作成)

通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は豚に由来する新型インフルエンザが発生し、平成21年8月21日現在で、すでに、流行シーズンに入ったと考えられています。今後、秋・冬にさらに感染拡大がおこることが予測されます。

このリーフレットは、小児のご家族や妊婦さんに知っておいていただきたい日ごろからの準備や感染予防策、自宅療養上の注意事項や周囲に感染を広げないための注意事項などについてまとめましたので、参考にしてください。

## 日ごろから家庭で実施できる感染予防策は?

- こまめに手洗い・うがいをする。特に、外出や人と接触した後など。
- 必要時以外の外出は控える。
- やむを得ず人が多い場所へ出かける時は、不織布性マスクを着用する。
- 日ごろからバランスの取れた食事、十分な睡眠、規則正しい生活を心がける。
- 室内は、乾燥しすぎないように加湿器などで環境を整える。
- 症状がある場合は、飛沫がとばないように、咳エチケットを行う。

### あ、その咳、そのくしゃみ

せき

## 咳エチケットしていますか?

- 咳・くしゃみが出たら**マスク**をしましょう。  
マスクがない場合はティッシュなどで口と鼻をおおい、顔を他の人には向けずできれば1m以上離れましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはフタ付きのごみ箱に捨てましょう。
- 咳・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗いましょう。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。



## 乳幼児や妊婦は、新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

いいえ、ほとんどの方が軽症で回復しています。

しかし、妊婦では肺炎等の合併、乳幼児では肺炎や脳症等の合併など、重症化しやすいことが報告されています。

## 妊娠しています。今から準備しておくことは？

産科医療機関の中には、感染症の患者に対応できるよう、受診時間や入口・診察室等を区分しているところもありますが、多くの産科医療機関では、このような対応が困難です。

また、ほかの妊婦さんへの感染拡大を防ぐ必要があります。

発熱等の症状がありインフルエンザ等感染症の心配がある場合の対応方法について、日ごろからかかりつけの産科医師に指導をうけておきましょう。

また、受診できる内科医療機関を把握しておきましょう。

和歌山市では、新型インフルエンザの外来診療に対応できる登録医療機関があります。和歌山市感染症情報センター（[kansen-wakayama.jp](http://kansen-wakayama.jp)）でも公開しています。

## 発熱やせき等の症状がある場合

### 医療機関を受診するときの注意事項は？

小児は、かかりつけ医療機関を受診しましょう。

妊婦さんは、かかりつけの産科医師の指示に従い、内科医療機関等を受診しましょう。

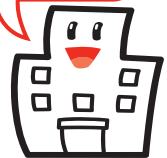
受診の際には、必ず

- あらかじめ、受診時間や受診方法等について、受診される医療機関に電話で相談してください。
- 必ず、マスクを着用して受診しましょう。

かかりつけ医療機関がない場合などで、

受診できる医療機関がわからない場合は、

電話で相談  
マスクで受診



### 「和歌山市新型インフルエンザ相談窓口」

073-433-2280（平日 8:30～17:15）

### 「和歌山県救急医療情報センター」

073-426-1199（365日 24時間）

## 自宅療養している間の注意事項は？

患者であるあなたは…

- 咳エチケットを守りましょう
- 手をこまめに洗いましょう
- 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう

患者の同居者は…

- 患者のお世話をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
- 患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう
- ※ 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます



**こんな時は要注意!!**

なるべく早く医療機関を受診しましょう。

必要なら救急車(119番)を呼びますが、必ずインフルエンザの症状があることを伝えてください。

こども	おとな
呼吸が早い、息苦しそうにしている 顔色が悪い(土気色・青白いなど) おう吐や下痢が続いている 落ち着きがない、遊ばない、反応がにぶい 症状が長引いて悪化してきた 水分摂取ができず、尿が出ない ぐったりしている	呼吸困難または息切れがある 胸の痛みが続いている おう吐や下痢が続いている 3日以上発熱が続いている 症状が長引いて悪化してきた

## インフルエンザ脳症について教えて!

インフルエンザ脳症は、毎年、季節性インフルエンザで年間100~300例報告されています。また、新型インフルエンザによるインフルエンザ脳症は、9月8日までに、全国で16例が報告されています。

これから、秋・冬になり、新型インフルエンザの感染が広がると、幼児における新型インフルエンザの流行はさけられないものと考えられます。そのため、幼児を中心とした小児のインフルエンザ脳症の発症数の増加が危惧されています。

**小児、特に乳幼児がインフルエンザを発症した場合、次の点に注意しましょう。**

① インフルエンザ脳症の早期の症状は、インフルエンザ様症状(発熱等)に加えて、

- A 呼びかけに答えないなど意識レベルの低下が見られる
- B けいれん重積、およびけいれん後の意識障害が持続する
- C 意味不明の言動が見られる

があります。

これらの症状がみられた場合は、早急に医療機関(小児科)を受診してください。

② 解熱剤に関する注意点

強い解熱剤(例:ボルタレン、ポンタールおよびこれらと同様の成分の入っているもの)は、インフルエンザ脳症の予後を悪化させます。解熱剤は、自己判断で服用せず、必ずかかりつけの医師に相談して用いてください。

## 妊娠していますが、抗インフルエンザウイルス薬は飲んで大丈夫？

今回の、新型インフルエンザは、抗インフルエンザウイルス薬のタミフルによく反応します。

妊娠中の内服についても、内服による副作用より服用による利益の方が大きいと考えられています。また、症状が出てから48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬（タミフルが勧められる）の服用を開始すると重症化防止に最も有効とされています。（\*1）

## 妊娠しています。家族がインフルエンザ！ 予防内服はどうする？

新型インフルエンザの患者と濃厚接触者があった妊婦には、抗インフルエンザウイルス薬（タミフルあるいはリレンザ）による予防内服を勧めています。（\*2）

詳しくはかかりつけ医に相談しましょう。

## 授乳中です。インフルエンザに感染しました。どうすればいいですか？

現在のところ、母乳は安全と考えられます。

ただし、直接授乳や児のケアは次の3条件を満たしていることが必要です。

- ① タミフルあるいはリレンザを2日間以上服用している
- ② 平熱になっている
- ③ 咳や鼻水などの症状がほとんどない

児と接する前には必ず手を洗い、清潔な服の着用、マスクの着用を励行しましょう。

3条件を満たしていない間は、できる限り母児は別室とし、搾乳した母乳を与えましょう。（\*3）

（\*1・2・3は、平成21年9月7日改定の日本産婦人科学会作成のQ&Aを参照しています。）

## 自宅で療養しています。熱がさがったら、外出してもいいですか？ 学校や保育園は？ 仕事は？

熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っています。

☆ 平熱になった日の翌日から2日間は自宅療養しましょう。

☆ 咳が残っている場合などは、

発熱や咳等の症状が始まった日の翌日から7日目まで自宅療養しましょう。

インフルエンザを発症した場合、学校や幼稚園・保育園等は、「学校保健安全法」により、「出席停止」となります。主治医の指示に従いましょう。

日ごろから感染予防を心がけていただくとともに、インフルエンザのような症状がでた時の注意点などをおかかりつけ医師によく相談し、指導をうけておきましょう。

**【和歌山市保健所 保健対策課 感染症対策班 TEL:073-433-2261】**