

## こどもの病気「季節性インフルエンザ」

季節性インフルエンザ、新型インフルエンザ、鳥？ブタ？パンデミック？といろいろな情報がながれています。うわさに、まどわされず、正しい情報を得て、行動したいものですね。インフルエンザについては、厚生労働省などから、随時、新しい情報がでてきます。インターネットなどをお使いの方は、ご自身で確認するのが一番です。

- 原因：インフルエンザウイルスA型、B型の感染です。潜伏期間は1～3日間です。
- 症状：かぜと同じような症状から、39度をこえるような熱がでて、関節痛、筋肉痛、全身のだるさがあります。迅速検査により、かなり早く診断できるようになりました。
- 治療：インフルエンザは、つらい症状が出ますが、自然治癒するものです。発熱して、48時間以内なら、抗ウイルス剤（タミフルやリレンザ）などの効果が期待できます。しかし、B型には、あまり効果は期待できないようです。48時間以降なら、対症療法となります。合併症に注意しましょう。

（治療については、お医者さんの判断によりちがいます。ここには一般的なものを記載しています。）

- 病院に行く目安：39度以上の高熱が、5日たっても下がらないとき、症状がひどくなってきたとき、ミルクを飲む量がへったときなど、いつもとちがうな・・・と感じたときは受診しましょう。
- いつから学校（保育所）にいい？：熱が下がって2日たってからにしましょう。
- 予防：うがい、手洗いが有効です。流行っている時は、必要以外に人ごみに行くのはやめましょう。咳エチケットも大切ですね。
- おうちでできること：
  - 休む・・・無理に寝ている必要はありませんが、家でゆっくりしていきましょう。
  - ごはん・・・食欲がおちていても、あまり心配しないでいいです。消化のよいものが多いでしょう。水分はこまめにとりましょう。
  - お風呂・・・熱が高くなければ、疲れが出ない程度に、さっぱりさせてあげるのはかまいません。
  - 温度調節・・・暖めすぎる必要はありません。状況に合わせて、快適な環境を整えてあげましょう。ウイルス対策に、加湿（ぬれタオルを部屋に干すなどでもいいです）をすることをお勧めします。

## 今回のおはなし「おくすり手帳」

おくすり手帳をお持ちですか？おくすりが出されるときに、薬剤師から説明書（薬剤情報提供書）と一緒に、くすりの名前の書いたシールをもらうことがありますか？

おくすり手帳は、あなた（もしくはお子さん）のおくすりの記録です。

病院・診療所・薬局に行くときは、持って行きましょう。おくすりの重複・飲み合わせの発見や、副作用の再発を防止できます。1冊にまとめて、いつでも持っていきましょう。急病や災害、事故などのときに、適切な処置を受けることができます。おなじおくすりでも、毎回記録しましょう。くすりを使っている期間がわかります。市販薬も記録しておきましょう。おくすりについて気になることなどがあれば、メモしておきましょう。いろいろ書き込んで、お子さんの「健康と成長の記録」にしていましょ。冊子（手帳）は、ほとんどの薬局で、無料で配布しています。声をかけてくださいね。