

## 5. 感冒・インフルエンザについて

### 1. 原因及び感染経路

感冒の原因は、90%がウイルスです。

この感冒のなかで最も強い全身症状と呼吸器症状が現れ、毎年その流行が繰り返されるのがインフルエンザです。

感染経路は、感染者のくしゃみや痰などで空中に放出されたウイルスを吸い込んだ人へ感染します。又、手指もウイルスの感染経路となることもあります。

### 2. ケアの具体的方法と注意

①うがい、手洗いを十分行なうことが大切です。

②部屋の換気を十分に行ないましょう。

③室温（20～23 度位）湿度（60～70%）を快適に保ちましょう。

④ケアを行なう場合はマスクを着用してください。

（マスクについては、市販されている花粉対策用又はディスポーザブル紙マスクがよい。）

⑤発熱があれば入浴や全身清拭をやめ、発汗のある部位のみ乾布清拭をして身体の清潔を保ちましょう。

発熱がなく、食欲・機嫌・顔色が悪くなければ、医師・訪問看護師に相談した上で軽く入浴は可能です。

### 3. 家族への説明

①室内の換気を十分行い、室温・温度に注意する。日頃から厚着をせず常に身体を鍛えるよう心がけましょう。

②外から帰ったときは必ず、うがい・手洗いを行ないましょう。

③症状が現れた時は早目に医師の診察を受けることが大切です。

④必要に応じマスクを使用しましょう。

⑤痰や鼻水を拭き取ったティッシュペーパーはナイロン袋に入れ、まとめて捨てましょう。

⑥インフルエンザワクチンの接種を行い、感染を予防しましょう。

※ 65 歳以上の高齢者等は接種費用の自己負担額の軽減があります。また、無料接種券の交付を受けられる場合もありますので、詳しくは、神戸市保健所予防衛生課のホームページをご覧ください。各区役所健康福祉課にお尋ねください。

## 4. 介護者の安全対策

- ①手洗い、うがいをしっかり行なってください。
- ②マスクを使用しましょう。
- ③規則正しい生活を送り、食事・睡眠を十分とって抵抗力をつけることが大事です。
- ④インフルエンザワクチンの接種（流行する前の10月～11月が最適）を行ないましょう。  
インフルエンザワクチンの接種については、必ずかかりつけ医に相談して下さい。

ホームヘルパーとして訪問している場合、自分が感冒やインフルエンザに罹った場合は、程度によりますが、利用者や家族に感染させないために、上司に相談をして治るまで訪問を休ませてもらうか交代してもらうことが必要です。

## 5. その他

### 1) 症状について

- ・鼻・のどのムズムズ感・イガイガ感、くしゃみ、鼻水、咳、のどの痛み
- ・発熱、寒気、ふるえ
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛
- ・下痢、吐き気

### 2) 治療方法について

感冒の場合：医師から処方された薬や市販のかぜ薬を服用します。

インフルエンザの場合：必ず医師の診察を受け処方された薬を服用してください。

## 6. 新型インフルエンザについて

新型インフルエンザとは、「新たに人から人に伝染する能力を有することとなったウイルスを病原体とするインフルエンザであって、一般に国民が当該感染症に対する免疫を獲得していないことから、当該感染症の全国的かつ急速なまん延により国民の生命及び健康に重大な影響を与えるおそれがあると認められるもの」である。（感染予防法）

2009年に流行した新型インフルエンザ（H1N1亜型）については、季節性インフルエンザと同様に感染力が強いものの、多くの患者が軽症のまま回復しているとされています。糖尿病や喘息等の基礎疾患がある方等を中心に重症化する例の報告もあり、ほとんどの方は新型インフルエンザに対する免疫がないことから、慎重に対応する必要がありますが、基本的な対応方法は季節性インフルエンザと同様です。

ただし、今後、新たな型のインフルエンザが流行し、その型が強毒性のものであった場合等は対応方法が異なりますので、行政の指示に従ってください。