

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

うがい、手洗いを十分行なうことが大切です。

部屋の換気を十分に行ないましょう。

室温（20～23度位）湿度（60～70%）を快適に保ちましょう。

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。）

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

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。

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。

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。

必要に応じマスクを使用しましょう。

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。

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。

4. 介護者の安全対策

手洗い、うがいをしっかり行なってください。

マスクを使用しましょう。

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。

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。