保育園・幼稚園・学校・職場でのインフルエンザ対策のために

日頃からぜんそく症状について学校や職場に伝えてある人も、「インフルエンザにかかったら、ぜんそくとインフルエンザの両方の症状が悪化しやすい」ことを周囲に理解してもらう必要があります。

特にぜんそくの症状は急速に悪化すると、呼吸困難や酸素不足で自分の状態をうまく訴えられなくなることもあります。

あらかじめ保護者は担任や養護の先生と「具合が悪そうだからと下校や帰宅を促すのではなく、様子を見て、必要であればかかりつけ医に受診の相談をしてほしい」などと、緊急時の対策について話し合っておきましょう。

下記の書き込み式カードなどを使い、インフルエンザ感染による受診に備え、ぜんそく症状や治療の内容についてまとめておきましょう。自分で持っているほか、自宅や学校、職場では本人以外の人がわかる場所にも置いておくこと、担任や養護教諭、職場での管理責任者に預けておくことをおすすめします。

＜ぜんそく患者(児) 用インフルエンザ必携カード＞

必要事項を記入して、周囲の人にも渡しておきましょう

ふりがな 名前	診断名／治療の状態(既往症・合併症)
生年月日　明治・大正・昭和・平成 年　月　日(　歳)	
住所 TEL	処方されている薬／病院で発作時に使う薬
緊急連絡先(必ずつながる電話番号を) 名前　(続柄) TEL 携帯	医薬品に対するアレルギー／禁忌薬品
かかりつけ医 病院名 担当医 TEL	アナフィラキシーの既往歴(何歳の時、原因物質)
	環境アレルゲン
特記事項	食物アレルゲン
	除去食(除去の程度)

この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。

ぜんそく患者と新型インフルエンザの自宅療養

ぜんそくなどで新型インフルエンザの症状が重くなりやすい人は、感染した家族の看護をしないことが基本です。しかし、それが避けられない場合は十分に注意しましょう。

ぜんそく患者(児)の家族(育児や介護をする人)がインフルエンザに感染した場合も、発症から1週間程度はできるだけぜんそく患者(児)から離れるようにします。家庭内の感染で重症者を出さないよう、職場の理解を得ながら家庭内のサポート体制を作っておきましょう。

感染を防ぐポイント	●感染者は部屋を分け、睡眠だけでなく食事も別にする ●部屋を分けられない時は、カーテンやついたてを利用して居場所を分ける ●同じタオルを使わない。使い捨てのペーパータオルを利用する ●部屋の湿度を50%程度に保ちつつ、十分換気をする ●感染者の部屋の入り口にアルコール手指消毒剤をおいてこまめに使う
インフルエンザ感染者の行動	●トイレや洗面所、他の家族がいるところでは感染者がマスクをする ●風呂や洗面は、一番最後にする ●解熱してから少なくとも2日間は外出を控える
家族の行動	●感染した子どもからは目を離さない(熱が一時的に下がった時が要注意) ●看護中はマスクをして、手洗い、うがいをこまめにする ●洗っていない手で顔や目、鼻、口を触らない

感染予防のために、自分でできること

せきエチケット ウイルスが含まれる唾液や鼻水などの飛沫は、2メートルくらい飛ぶことがあります。せきやくしゃみのある人にはマスクをつけてもらい、できるだけ近寄らないようにしましょう。マスクのない時には口と鼻をハンカチやティッシュ、衣類の袖で押さえ、顔を背けてせきやくしゃみをする習慣を、周囲にも広めていきましょう。

手洗い 手は知らないうちにウイルスを運んでいます。手洗いはこまめに、石けんと15秒以上の流水で指の間や爪の間もていねいに洗います。病院など公共施設のトイレを使った時は、アルコール手指消毒液も使いましょう。

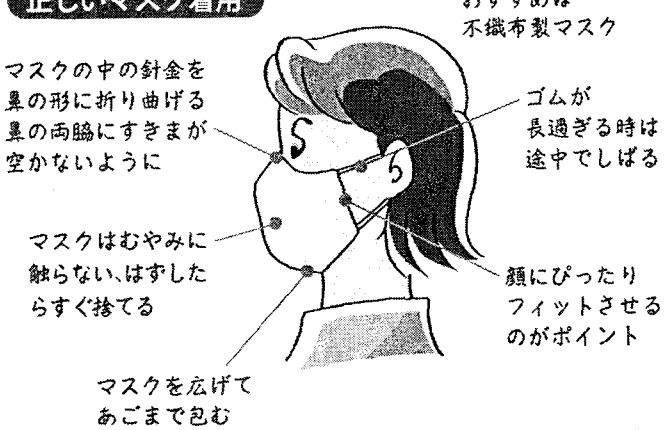
うがい 水うがいをすることで風邪の発症率が40%下がるという調査があります。また、呼吸器の弱い人は、のどをしめらすことでせきが出にくくなるという効果もあります。ヨード液などのうがい薬を使う必要はありません。

掃除や洗濯 ドアノブ、イスの背もたれ、テーブル、階段の手すり、みんなが使うパソコンのキーボードやテレビのリモコンなどもウイルスがついていると考えて、拭き掃除やアルコール消毒をこまめにします。

特に小さな子どもがいる時は、感染者が鼻や口を拭いたティッシュや使用したマスクはそのままゴミ箱に捨てず、ビニール袋などに入れて捨てるようにします。掃除や片づけの後はこまめに手を洗いましょう。

インフルエンザウイルスは洗剤や石けん、アルコール消毒液で感染力を失います。感染者の洗濯物を別に洗ったり、熱湯消毒などをする必要はありません。

正しいマスク着用

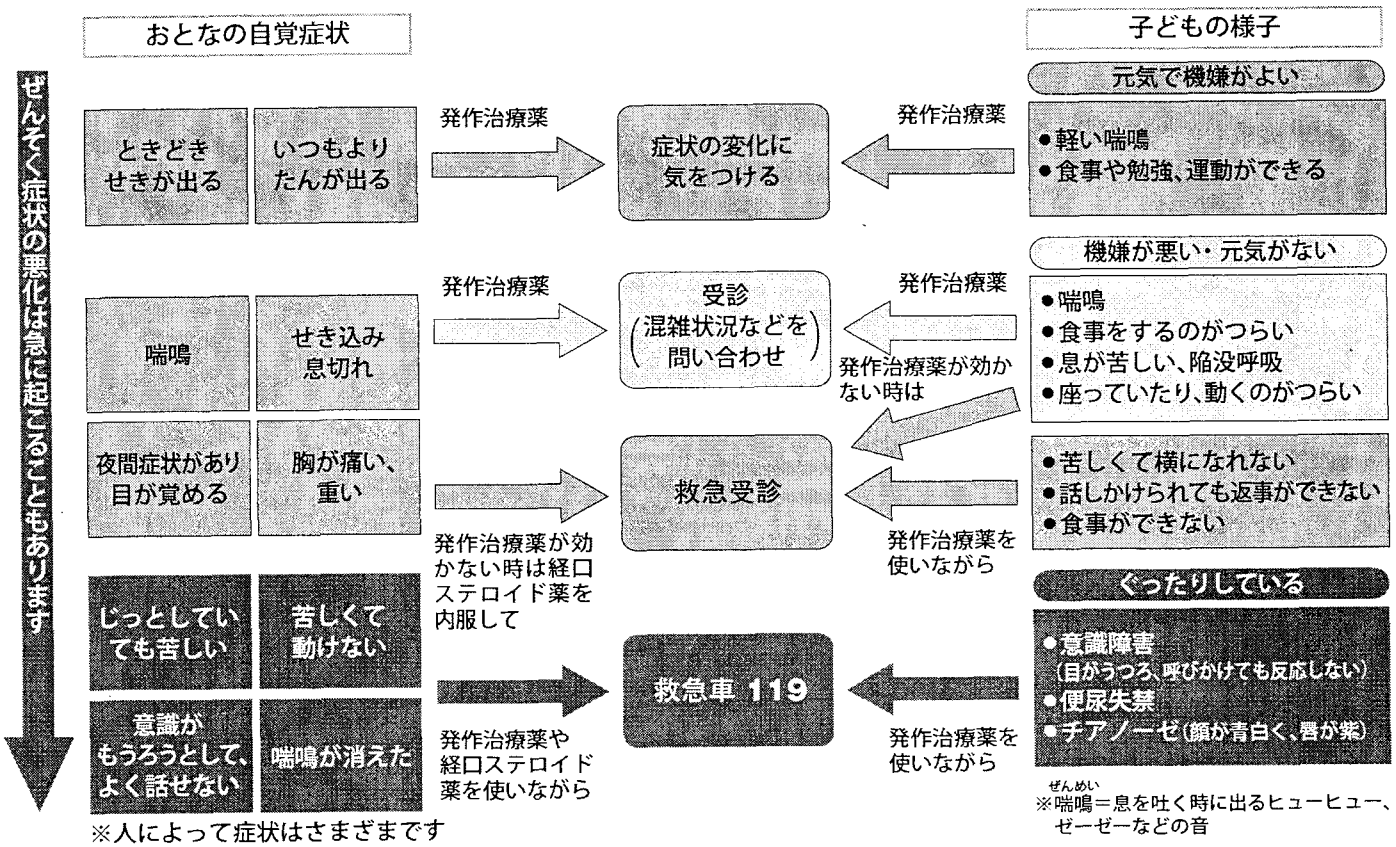


この内容は2009年9月17日現在の情報に基づいています。 6

ぜんそくの症状の変化に早めに対処しましょう

特に小さい子どもや高齢者の受診の遅れは、重症化やぜんそく死につながります。

参考文献：「喘息予防・管理ガイドライン2006」「アレルギー疾患　診断・治療ガイドライン2007」「家族と専門医が一緒に作った小児ぜんそくハンドブック2008」「HOW TO STUDY ぜんそく（2008年版）」など



Q&A～もっと知りたいこと～

Q ぜんそくをコントロールしていれば、インフルエンザにかかっても重症化する心配はないのですか？

A 日頃、ぜんそくがきちんとコントロールできていても、インフルエンザ感染によってぜんそくの症状が悪化し、インフルエンザそのものも重症化する場合はあります。「しばらく発作が出ていない」という人も、手洗いやうがいはこまめにし、感染が拡大している時期はあまり人混みに出ないなどの予防はきちんと行ないましょう。

Q ステロイド剤を使用していると免疫が抑制されて新型インフルエンザが重くなりやすいといわれました。現在使っているステロイド薬の吸入をやめたほうがいいのですか？

A 新型インフルエンザが重くなりやすいといわれているのは、ステロイドの飲み薬（内服薬）や点滴治療を続けていて、免疫が抑制されている場合です。ぜんそく治療で使う吸入ステロイド薬は、のどや気管支を中心に作用し、体内にはほとんど吸収されないため、全身の免疫を抑制する危険性はほとんどないと考えられています。ぜんそくをコントロールし発作を予防するためにも、吸入ステロイド薬の使用を自己判断で中止するのはやめましょう。

Q インフルエンザにかかった時、気管支拡張薬を使えばよくなりますか？

A 気管支拡張薬は気道や気管支を拡げる薬であり、タミフル、リレンザなどの抗ウイルス薬ではありません。ぜんそくの発作は治まっても、新型インフルエンザの治療にはなりません。インフルエンザの症状を感じたら、かかりつけ医に受診の相談をしましょう。

この内容は２００９年９月１７日現在の情報に基づいています。

Q インフルエンザにかかった時、その治療薬といつも使っているぜんそくの薬は、いっしょに使うことができますか？

A インフルエンザにかかった時、処方されるタミフルやリレンザなどの抗ウイルス薬は、ぜんそく治療薬といっしょに使うことができます。インフルエンザにかかった時もぜんそくの治療は継続しましょう。ただし、これまで薬を使って異常の起きたことがある人、アレルギーのある方はかかりつけ医とよく相談をしてください。

Q インフルエンザで発熱してつらい時は、ひとまず市販の解熱剤を使っても大丈夫ですか？

A インフルエンザでアセチルサリチル酸（商品名：アスピリン、アスピリン含有薬剤）やジクロフェナクナトリウム製剤（商品名：ボルタレンなど）、メフェナム酸（商品名：ポンタールなど）などの解熱鎮痛剤を使うと、子どもでは脳症などが起こる危険性があります。また、解熱鎮痛剤はぜんそく発作やむくみなどの強い症状を引き起こす場合もあります。

ぜんそくのある人は、薬の色素などの添加物に反応して症状が出ることもあります。市販薬や手持ちの薬などを使わず、かかりつけ医に相談をしましょう。

Q 定期受診時に病院でのウイルス感染が心配です。感染が拡大している間はファクスなどで薬の処方を受けられますか？

A 感染が拡大している地域では、かかりつけ医が了承した場合にかぎり、ぜんそく患者など定期受診する慢性疾患の患者に対し、電話での診療後、ファクスなどで処方することができます（2009年5月厚生労働省事務連絡）。詳しくはかかりつけ医とよくご相談ください。

Q 感染が拡大している間は、ぜんそくの薬は多めに処方してもらえるでしょうか？

A 新型インフルエンザの感染が拡大している時期には、不要な外出を避けるためにも、少し薬を多めにもらっておいてもよいでしょう。厚生労働省では、発売したばかりの新薬や特定の薬をのぞいて、90日以上の長期処方を認めています。ただし、ぜんそくのコントロール状態などをみながら、かかりつけ医とよくご相談ください。

情報ネット

新型インフルエンザ情報、およびぜんそくに関する情報は下記のホームページでみることができます。ご利用ください。

新型インフルエンザ対策の基本方針、都道府県の新型インフルエンザ相談窓口など
◆厚生労働省　新型インフルエンザ対策関連情報　http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html
　　新型インフルエンザ相談窓口　http://www.mhlw.go.jp/kinkyu/kenkou/influenza/090430-02.html

「一般の皆様へ」のページからアレルギー専門医を検索
◆社団法人日本アレルギー学会　http://www.jsaweb.jp/general/list.html

新型インフルエンザはじめ、感染症に関する総合的な情報サイト
◆国立感染症研究所　感染症情報センター　http://idsc.nih.go.jp/index-j.html

ぜんそく、COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての詳しい情報、用語集など
◆財団法人日本アレルギー協会　http://www.jaanet.org/
◆独立行政法人　環境再生保全機構　http://www.erca.go.jp/

平成21年度厚生労働科学研究費補助金（特別研究事業）「2009年度第一四半期の新型インフルエンザ対策実施を踏まえた情報提供のあり方に関する研究」研究班（主任研究者・安井良則／分担研究者・中山健夫／研究協力者・日本患者会情報センター）
＜患者委員＞　赤城智美（NPO法人アトピッ子地球の子ネットワーク）　武石仁身（NPO法人アレルギー児を支える全国ネット「アラジーポット」）
武内澄子（食物アレルギーの子を持つ親の会）　武川篤之（NPO法人日本アレルギー友の会）
矢内純子（NPO法人環境汚染等から呼吸器病患者を守る会（エパレク）EPAREC）（五十音順）
＜医師委員＞　秋山一男（日本アレルギー学会理事長・国立病院機構相模原病院長）　岡田賢司（国立病院機構福岡病院統括診療部長）
豊川貴生（国立感染症研究所感染症情報センター・FETP）（五十音順）

この内容は2009年9月17日現在の情報に基づいています。