

新しい一年が始まりましたね。去年は、健康に一年をすごすことができたでしょうか？

年末より、かぜや新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等が流行しており、発熱外来の予約が取りにくくなっているようです。

医療のひっ迫時に、「かぜ症状が出たときの流れ」が厚労省より示されておりますので、お知らせいたします。

かぜ・発熱の症状が出た！



学校や仕事(アルバイト等)を休み、外出を控える

受診等について

かかりつけ医または各自治体の受診相談センターに相談



医療機関受診

抗原検査キット(医療用)で自主検査



陽性

陽性

医療機関の指示に従う

陽性者情報登録センター等での登録

- ・65歳未満の方
- ・重症化リスクが低い方
- ・12歳以上の方

陽性者情報登録センター等からの登録完了メールの指示に従う



抗原検査キットで陰性だが、症状がある場合は？
感染している可能性があるため、体調不良が続くときは自宅で療養をしましょう。または、医療機関に相談しましょう。

65歳以上の方・重症化リスクが高い方・12歳未満の方は陽性者情報登録センター等での登録ができませんので必ず医療機関を受診してください。

療養について ～セルフケア～

- できるだけ家族等との接触をさけ、可能なら部屋も分けましょう。



- こまめに部屋の換気をしましょう。
- 体を温め睡眠時間を十分確保しましょう。



- 水分補給をしましょう。

経口補水液やスポーツドリンクがおすすめです。常温の水分を少しずつこまめに飲みましょう。



- ビタミンCを積極的にとりましょう。

ビタミンCのサプリメントも効果的！



かぜも新型コロナウイルス感染症もインフルエンザもセルフケアが大切！

「発熱外来の予約がなかなか取れない」という声を多く聞きます。「新型コロナウイルス感染症」も現在は「かぜ」と同じような経過をたどる人が増えており、これからも持続的に存在し続ける感染症となりつつあります。医療機関を受診することができない時に慌てないためには、かぜ等の感染症について知り、自分の症状をチェックして、本当に医療機関受診が必要かどうかの判断をすることが大切です。そして、症状にあわせて自分自身でケアすることができるよう前もって準備をしたり、知識を身につけたりしておくことが必要です。

かぜ症状の有無をセルフチェックできるようになりましょう

かぜの3大症状+全身症状



かぜ症状とは、咳・鼻水・のどの痛みの3つの症状を指します

⇨この3つの症状が急性に、同時期に同程度の症状が出ると「かぜ」とされます。

⇨だるい（倦怠感）、体が痛い（関節の痛み・筋肉の痛み）、発熱は、特定の部位の症状ではなく、全身に現れる症状（全身症状）です。熱に伴ってのみ出る頭痛も、全身症状の一つです。

セルフチェックをしてみて、**不安や心配**な場合、また「**危険なサイン**（※下記参照）」がある場合は、医療機関に相談しましょう。

発熱等の体調不良に備えて、早めに準備しておきましょう

新型コロナ抗原定性検査キット



解熱鎮痛薬

（アセトアミノフェン等）



あわせて確認しておきましょう

電話相談窓口などの連絡先

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」（厚労省 HP）の参照や #7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など

かぜ症状がつらくて休養できないときには、かぜ薬で症状を和らげましょう

～「かぜ薬」は、かぜを治すためのものではなく、かぜの症状を和らげるためのものです～

「かぜは自然に治るもの」といいますが、高熱が出たり、咳が止まらなかったり、喉が焼けるように痛かったり…かぜの様々な症状が出ている時は、とてもつらいものですよね。かぜを治すにはゆっくり休養することが大切です。しかし、つらい症状があると休養することも困難になってしまいます。そこで、**セルフケアの一つ**として、**自分の症状にあった薬**（薬剤師さんなどに相談）を選び、服用することで、つらい症状を和らげることが大切です。症状が少しだけでも和らぐことで、からだが楽になり、ゆっくりと休養することができます。

※抗インフルエンザ薬や新型コロナウイルス感染症の新薬もウイルスの増殖を抑える作用の薬でウイルスを死滅させる薬ではありません。



※「危険なサイン」を見逃さないようにしましょう

「水分がとれない」「歩けない」「息苦しい」は救急車を検討しましょう

【危険なサイン（受診のサイン）チェックリスト】

- | | | | |
|--|--|--------------------------------------|--|
| 【咳】 | <input type="checkbox"/> 肺気腫など肺に持病がある | 【鼻】 | <input type="checkbox"/> 片側のほっぺが痛い |
| <input type="checkbox"/> 咳をしたり、呼吸をしたりすると胸が痛い | <input type="checkbox"/> 呼吸が苦しい | <input type="checkbox"/> 下を向くとほっぺが痛い | <input type="checkbox"/> 鼻水が強く、上の歯も痛い |
| <input type="checkbox"/> 2～3週間以上咳が続く | | 【喉】 | <input type="checkbox"/> ご飯が食べられないほど痛い |
| 【全身症状】 | <input type="checkbox"/> 38℃以上の発熱が3日以上続く | <input type="checkbox"/> 喉が痛く口が開けにくい | <input type="checkbox"/> 喉が痛く呼吸もしにくい |
| <input type="checkbox"/> ガチガチするほどの悪寒がある | <input type="checkbox"/> 水分がとれない | | |
| <input type="checkbox"/> 口が乾き、おしっこの量が少ない | <input type="checkbox"/> けいれんがある | | |
| <input type="checkbox"/> 意識がはっきりしない | | | |

※65歳以上の方
重症化リスクが高い方
12歳未満の方 は迷わずに受診を！