



# カゼ予防を徹底しよう

カゼは、咳やくしゃみなどで空気中に飛び出したしぶきの中のウイルスを吸い込んだり、ウイルスのついた指で鼻や口や目に触れることにより、粘膜に炎症を起こして始まるのが一般的です。ウイルスをシャットアウトして、カゼを予防しましょう。

監修

独立行政法人国立病院機構  
東京病院  
外来診療部長 永井 英明

## 咳エチケット

### 咳・くしゃみをするとき

- ①咳やくしゃみが出るときはマスクをする。
- ②マスクがないときはハンカチやティッシュなどをあてて、咳やくしゃみが飛び散らないようにする。
- ③使用後のティッシュはすぐにゴミ容器に捨てて、その後すぐに手洗いをする。
- ④マスクもハンカチもティッシュもないときは袖に口を当てて、咳やくしゃみが飛び散らないようにする。

### 効果的なマスクの装着例



ウイルスの侵入を100%防ぐことは難しいですが、のどの乾燥防止にも役立ちます。自分がかぜやインフルエンザのときは、周囲の人への感染を防止するために必ず着用しましょう。

## マスクを着用する

## 子どもの 急な病気に 困ったときは

小児救急電話相談  
#8000

休日・夜間の急な子どもの発熱などにどう対処したらよいのか、病院の診療を受けた方がいいのかなど判断に迷ったときに、小児科医・看護師への電話による相談ができます。



時計や指輪などは外してから、指の間や手首までまんべんなく洗いましょう。外出先などで水道や石けんが身近にないときは、消毒用アルコールも有効です。

## 手洗い・うがいを 習慣にする

ウイルスは手から鼻や口にも侵入します。人が集まる場所から帰ったときや、ドアノブやつり革、手すりに触ったあとなど、こまめに手を洗いましょう。外出後の手洗い・うがいは、力だけではなく、一般的な感染症予防のためにも習慣にしましょう。

## 市販薬を使用するときの 注意点

- 解熱剤・咳止め薬・鼻炎薬は総合感冒薬と重複して使ってはいけません。
- 15歳未満の子どもの解熱剤を使うときは、アセトアミノフェン系の「小児用」と明記されたものを使用してください。大人用を服用すると、脳症を起こすことがあります。
- 市販薬を使ってもなかなかよくなる場合は、医師の診察を受けてください。

カゼのときは、市販薬で対処するのもよいでしょう。市販薬の中にも、医療用成分を含み、高い効果が期待できるもの（要指導医薬品）「第1類医薬品」「指定第2類医薬品」があります。購入するときは、薬剤師に相談し、用法・用量をきちんと守って使いましょう。



## 市販薬を 上手に活用する

## 予防接種を受けよう

予防接種はインフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、重症化予防にも有効です\*。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けるようにしましょう。また、高齢者は、肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心です。

\*感染を100%予防するものではありません。

65歳以上の方や60~64歳で基礎疾患（糖尿病や慢性心疾患など）のある方については、補助が受けられますので、自治体にお問い合わせください。

高齢者・子ども・持病のある人にはとくにおすすめします。



突然の高熱（38℃以上）、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性があります。できるだけ早く受診してください。早めに受診することは自分の身体のためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後2日かつ発病から5日を経過してから、職場へ復帰しましょう。

## インフルエンザにも 要注意