

かぜをひいたら、ゆっくり休んで

症状が重くない場合は、自宅で安静にしてゆっくり休めば、通常は数日で症状が治まります。加湿・換気・温度調節に注意しながら、家族とは別室でたっぷり睡眠をとりましょう。また、熱があると脱水を起こしやすいので、1日1.5～2ℓを目安にこまめに水分補給します。市販薬を上手に使えば、症状の軽減を図るこ

ともできます。

なお、次のような場合や、乳児や高齢者、基礎疾患（慢性呼吸器疾患、糖尿病、心疾患など）を持っている人がかぜをひいたときは、重症化する恐れがありますので医療機関を受診しましょう。

こんなときは医療機関へ

- 39℃を超える発熱、または急に38℃を超える発熱
- 強い頭痛や筋肉痛、関節痛がある
- 黄色や緑色の鼻汁や痰が出る（細菌による二次感染が疑われるため）
- せきや痰がひどい、または長らく

インフルエンザで受診するときの注意ポイント

1 受診するなら発症してから48時間以内に

インフルエンザは通常は安静にしていれば治る病気で、必ずしも受診しなければならないわけではありません。病院に受診して抗インフルエンザ薬をのんで治したい場合は、発症から48時間以内の服用で効果が発揮されるため、タイミングを逃さないようにしましょう。

ただし、インフルエンザ迅速診断キットは、一定量までウイルスが増殖していないと陽性になりません。感染してから12時間～1日程度かかるため、早すぎても診断がつかないこともあります。

2 マスクをして病院へ

自分が感染源にならないように、受診する際は必ずマスクをつけましょう。また、熱が下がっても体内にウイルスが残っていて、周囲の人にうつす可能性がありますので、解熱後2日程度は外出を控えましょう。

3 抗インフルエンザ薬は医師と相談を

昨年、「ゾフルーザ」が登場し、主な抗インフルエンザ薬は5種類になりました。年齢や持病などを考慮して選ぶ必要がありますので、医師とよく相談しましょう。

医薬品名（一般名）	投与方法	使用法
タミフルなど（オセルタミビル）	内服（カプセル／ドライシロップ）	1日2回5日間
リレンザ（ザナミビル）	吸入	1日2回5日間
イナビル（ラニナミビル）	吸入	1回で治療終了
ラビアクタ（ペラミビル）	点滴（静脈注射）	1回で治療終了
ゾフルーザ（バロキサビルマルボキシル）	内服（錠剤）	1回で治療終了



安くない！ かぜの医療費

- かぜの1件あたりの医療費 ●

通院治療の場合	6,613 円
入院治療になると	200,795 円（平均 4.71 日入院）

（厚生労働省「2017年度医療給付実態調査」より）

1件あたりのかぜ（急性上気道感染症^{*}）の通院医療費は6,613円でした。3割負担だと1,980円ですが、結構高い金額です。かぜをこじらせて入院すると、1件あたり約20万円もの医療費がかかっています。

^{*}急性上気道感染症…インフルエンザ、急性咽喉炎、扁桃炎なども含むが、いわゆる「かぜ症候群」と呼ばれる急性上気道炎が多くを占める。