**【「風邪をひいたかも！？」の時のチェックシート】**

**１．いつもの風邪と比べてどうですか？**

|  |
| --- |
| **咳や痰が目立つタイプ** |
| **(a) 咳・鼻・のど型　　(b) 鼻水・鼻づまり型　　(c) のどが痛い型　　(d) 咳が酷い型** |
| **咳や痰が目立たないタイプ** |
| **(e) インフルエンザもどき型　　(f) 微熱・だるさ型 　 (g) 下痢型 　(h) 頭痛型** |

**２．以下のチェックポイントに当てはまれば、迷わず病院へ！**

**(a) 咳・鼻・のど型**⇒恐らく風邪で間違いありません（ゆっくりお休み下さい）

**(b) 鼻水・鼻づまり型**

* 「普通の風邪かな？」がいったん落ち着いた後、7～10日程度で片方の鼻の強い詰まり感やしつこい鼻水を認めた時
* 鼻炎の症状が7日間以上続き、かつ片側の頬の痛み・圧痛と、粘っこい鼻水が見られる時
* 症状の持続期間に関わらず、強い片側の頬の痛み・腫れ、もしくは高熱がある時

**(c) のどが痛い型**



* 扁桃腺に真っ白なものが付いている時
* のどがすごく痛いけど、咳がほとんどない時
* 首の前の方に、押すと痛いリンパ節の腫れがある時
* 今まで経験したことがないぐらい痛い時
* 口が十分に開かない時
* 声がこもっている時
* **つばも飲み込めない時（ダラダラ垂れ流す）**
* のどの辺りが痛いのに、飲み込んでも平気な時

**(d) 咳が酷い型**

* 37.8℃以上の熱がある時
* **呼吸回数が多い時（1分間に25回以上）、**もしくは酸素濃度95%未満の時
* 脈拍が速い時（1分間に100回以上）
* 咳をしている時以外もずっと痰が出ている時
* **安静にしていても息苦しい時**
* 70歳以上
* 脱水傾向（口の渇き、尿量が減ったなど）がある時

**(e) インフルエンザもどき型（重症化予備軍です！）**

* 急に38℃を超える熱が出た時
* 熱と一緒に湿疹が出てきた時
* 熱と一緒にブルブルガクガクが止まらない時
* 歯の治療をした後から熱が出た時

**(f) 微熱・だるさ型**

多くの場合は問題ないことが多いですが、**肝障害との見分けは出来ません！**熱があってだるい時は積極的に病院へ行きましょう。

**(g) 下痢型**

* 高熱（38℃以上）が出ている時
* お腹ぐるぐるでトイレから離れられない時
* 激しい下痢で脱水気味（口の渇き、尿量が減ったなど）の時
* **ほとんど血液のような便が出ている時**
* 家族内や仲間内で集団発生している時

**(h) 頭痛型**

* **熱と吐き気と頭痛がセットで出ている時**
* 今までに経験したことない頭痛の時
* 徐々に増悪していく頭痛の時
* いきみや前かがみで頭痛が増悪する時
* 首を振ると頭痛が増悪する時
* 意識がぼーとする時

**３．チェックポイントに当たらなくても、こういう時も病院に行きましょう**

* **全身状態が良くない時**（動けない、ご飯が食べられない、全身が痛いなど）
* **どんどん悪くなっている時**
* **脱水傾向が強くなってきた時**（口が乾く、つばが出ない、いつもより手が冷たいなど）
* 症状が強くて日常生活を妨げてしまう時
* 周りから見て、いつもと様子が違う時（特にご高齢の方）。
* 咳が酷くて周りにうつしてしまうかもしれない時
* 市販の風邪薬が効かない時
* 不安な時

上記はあくまで**“絶対に病院に来ていただきたい時の目安”**です。これ以外でも、気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

文責　あんどう内科クリニック　安藤大樹