

かぜ症候群とインフルエンザ

・かぜ

風邪の原因の9割以上は、細菌よりもさらに小さなウイルスです。

このウイルスが鼻や喉、気管など呼吸器の粘膜にとりついて増殖し始めると、風邪のさまざまな症状が引き起こされるのです。

・インフルエンザが流行る理由

インフルエンザウイルスは感染力が非常に強く、また空気が乾燥する冬場は、空中にウイルスが存在しやすくなることに加え、気温や湿度の低下で呼吸器の免疫力が衰えがちになり、感染しやすくなるためです。

・予防方法

- 1 感染しないために抵抗力をつけましょう。
- 2 体調を整えるために睡眠を十分にとり1日3食バランスのとれた食事をしましょう。
- 3 部屋をよく換気し、空気の乾燥にも注意しましょう。
- 4 積極的にうがい、手洗いを心がけましょう。
- 5 喫煙により免疫力が低下します。自身の禁煙はもとより、周囲の煙を浴びないように心がけましょう。

・かかったら、あるいはかかったと思ったら

- 1 咳、くしゃみなど症状のある人は、他人にうつさないようにマスクを着用し、「咳エチケット」を守り外出を控え、早めに医療機関を受診しましょう。
- 2 重症化しないために食事や水分（スポーツ飲料など）を十分に摂り、安静にして暖かくして寝ましょう。
- 3 呼吸が苦しい、胸が痛い、症状が長引いて悪化してきたら、一度診察を受けていてもすぐに医療機関を受診してください。
- 4 自分で薬局、薬店で薬を購入するときは、適切でないものもあるので、薬剤師に相談してください。

	かぜ	季節性インフルエンザ	高病原性鳥インフルエンザ
周期	冬季は多いが1年を通じて	冬季に多い	日本は人では未発生
ウイルス型	ライノウイルス、アデノウイルス、コロナウイルスなど	A型（H1N1、H3N2）、B型	鳥由来のA型（H5、H7亜型）人類の多数が経験せず
症状	鼻咽頭の乾燥感およびくしゃみ、鼻汁、鼻閉	突然の38℃以上の発熱、咳、くしゃみ等の呼吸器症状、頭痛、関節痛、全身の倦怠感、等	予想困難 38℃以上の発熱、嘔吐、重症肺炎、鼻出血、脳炎、等
合併症	まれ	インフルエンザ肺炎、脳症	多臓器不全、呼吸不全
潜伏期間		2～5日	予想困難(成長9～10日?)

・インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されており、日本でもワクチン接種をする方が増加する傾向にあります。

13歳以上の方は1回接種を原則*としています。

毎年11月頃から近隣の医療機関においてワクチン予防接種を受けることができます（有料、一部予約制）。詳細につきましては、保健センターまでお問い合わせください。

※) 医学的な理由により、医師が2回接種を必要と判断した場合は、その限りではありません。



〈咳エチケット〉

- 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクは鼻筋にフィットさせ、鼻、口、あごを覆いましょう。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにフタ付きの専用のゴミ箱に捨てましょう。その後は手を洗いましょう。
- 外に出る時はポケットティッシュを携帯しましょう。



詳しい情報は、下記ホームページをご覧ください。

- ▶厚生労働省
- ▶厚生労働省検疫所 FORTH