

ICTニューズレター

インフルエンザと風邪の違い (タケダ健康サイトより)

かぜとインフルエンザの症状の違い		
	かぜ	インフルエンザ
● ● ●		
症状の現れ方	局所(のど・鼻)	全身
進行	ゆるやか	急激
発熱	ないか37~38度くらい	40度前後
鼻水	ひき始めに出る	後から続く
せき	軽い	強い
頭・関節・筋肉痛	軽い	強い
寒気	軽い	強い

インフルエンザと風邪は症状が似ているといわれています。この時期に風邪の症状があった場合は医療機関への受診をおすすめします。風邪だと思っけていてもインフルエンザかもしれません。体調が優れないときは外出などを避け、十分な休息をとみましょう。

インフルエンザにならないためには？

ワクチン接種をおすすめします。日本では、12月～4月がインフルエンザの流行時期とされています。今年流行が早く、9月の罹患者数が昨年の668人に対して5716人となっています。栃木県でも16人が感染し徐々に増え続けています。ワクチン接種から効果がでるまでは2週間程度があります。今年流行が早いので、準備ができ次第ワクチン接種を開始します。

インフルエンザの感染経路は飛沫感染、接触感染です。手洗いうがいを必須として、人ごみを避ける、マスクをするなど日常的に予防することが大切です。

日常生活で予防できること

十分な睡眠
栄養バランスのとれた食事
手洗いうがい
せきエチケット



せきエチケットは、せきやくしゃみに含まれているかもしれない感染の原因の物質をまわりに飛び散らないように配慮することです。

せきやくしゃみが頻繁に出るときは、
・ティッシュ、ハンカチで口を覆う
・積極的にマスクをする