



予防は万全ですか？ 風邪・インフルエンザ

空気の冷たさに冬の訪れを感じるこの頃です。ただでさえ、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。特にこれからの時期、風邪やインフルエンザには十分気をつけたいものです。

今回は、風邪とインフルエンザについて、予防法を中心に紹介します。

風邪とインフルエンザの違い

寒くなると

発症が増える

せいか、よく混

同されがちな

風邪とインフル

エンザですが、こ

れらは原因となるウイルスの種類が異なる、別の病気です。



「風邪」というのは正式な病名ではなく、RSウイルス、コロナウイルスといったウイルスが原因で引き起こされる、呼吸器系の炎症による様々な症状を総称して「風邪」と呼んでいます。

一方、インフルエンザはインフルエンザウイルスを原因とする感染症です。ウイルスの型は大きく分けて「A型」「B型」「C型」の3種類があり、特にA型ウイルスは表面構造の違いから、さらに細かく分類されます。そしてこれらは、毎年12月～3月頃にかけて流行を起します。

インフルエンザは風邪と異なり、高熱や全身症状など、症状が重い点が特徴です。また、肺炎や脳症などの合併症を起して深刻な状態に陥ることもありますので、特に小さなお子さまや基礎体力の弱まっている高齢の方は十分な注意が必要です。

次の表に風邪とインフルエンザの違いをまとめました。適切な対策や治療を行うためにも、違いをしっかりと知っておきましょう。

症状	風邪	インフルエンザ
感染力・経路	接触感染が主	飛沫感染が主
初期症状	くしゃみ、のどの痛み	寒気、頭痛
発熱	微熱	38～40度
寒気	あまりない	強い
全身症状	ほとんどない	筋肉痛、関節痛などがある
鼻水・鼻づまり	初期にある	後期にある
合併症	ほとんどない	肺炎、脳症など

予防は万全に！

風邪もインフルエンザも、基本的な予防方法は同じです。是非実践してください。

一、乾燥を防ぐ

冬の、気温が低く乾燥した空気は、ウイルスの生存に適した環境です。加湿器を利用するなど、お部屋の空気の乾燥を防ぐ工夫をしましょう。

二、マスクを利用

発症を防ぐには、原因であるウイルスと接触しないようにすることが一番です。人ごみを避ける配慮も必要ですが、外出しなければならぬときは、マスクを使用するようにしましょう。

三、うがいと手洗いの励行

外出から戻ったときは必ずうがいと手洗いをするように習慣づけましょう。ウイルスを洗い流すだけでなく、うがいは喉

を潤して粘膜の乾燥を防ぐ

役割も果たしています。



四、休養を十分にとる

免疫力を高めるためにも、規則正しい生活と十分な休養は欠かせません。就寝前の入浴で体をよく温めることもおすすめです。ただし、発症している場合の入浴は、体力を消耗させるだけでなく湯冷めして体を冷やすことにもつながりますので、避けてください。

五、インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防接種は、その年に流行しそうな型のワクチンを接種することで、感染のリスクを減らすものです。特に今年は、新型インフルエンザの大規模な流行が心配されていますので、まずは既存のインフルエンザウイルスへの対策として、予防接種を受けるようおすすめします。(詳しくは囲み記事をご覧ください。)



発症してしまったら

風邪とインフルエンザの初期症状は似ていますので、風邪だと思って放っておいたら重症化してしまった、というケースもあります。調子が悪いと思ったら、お早めに医療機関の診察を受けられるようおすすめします。

風邪もインフルエンザも、普段の生活の中で予防に気をつけていれば、感染のリスクをかなり減らすことができます。この冬も健康に乗り切りましょう！

インフルエンザ予防接種のすすめ

毎冬、12月頃から流行のピークを迎えるインフルエンザ。その予防として有効な手段のひとつが、インフルエンザワクチンの接種です。ワクチンを接種しておくことで、発症を防ぐことができたり、発症しても軽い症状ですみます。ただし、インフルエンザワクチンはその年に流行する型と同じものを接種しなければ、効果がありません。そのため、一度接種したからといってその効果が一生続くわけではなく、毎年接種する必要があります。

インフルエンザの予防接種は効果が現れるまでに2～3週間かかります。是非お近くの医療機関にお問い合わせの上、早目の接種をおすすめします。



ホットTシャツであたたかく



風邪から身体を守るために、寒い冬はあたたかい格好をして過ごしましょう。

▶ 出張セミナー報告

出張セミナーをご希望の際は、はいやく本社までお訊ね下さい。(0548-32-5100)

薬剤師・栄養士が出向き、お薬や健康に関するお話をさせて頂いております。

ダンベル体操の会 (牧之原/08.9.24)



薬剤師:平野 栄養士:鈴木・孕石 「ダイエットについて」

もんじゅの会 (牧之原/08.9.26)



薬剤師:佐藤 「健康食品について」

にっこ里サロン (牧之原/08.10.10)



薬剤師:澤入 栄養士:内田 「薬と上手な付き合い方」

西浜住吉 寿会 (牧之原/08.10.19)



薬剤師:中野 栄養士:平松 「薬と上手な付き合い方」