



# インフルもコロナも。今こそ大事な感染症予防

例年、1月頃に流行のピークを迎えるインフルエンザ。毎年1000万人以上が罹患していましたが、2020年からはじまった新型コロナウイルス感染症の流行により、ここ数年は発症者数が減少傾向にあります。とは言え、感染症の流行は予想がつかない部分も多いため、引き続きしっかりと感染対策を行うことが大切です。

## インフルエンザと感染症

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされるウイルス性疾患ですが、特に冬の時期に流行する「季節性インフルエンザ」には、A型とB型の二種類があります。このほかにも、季節性インフルエンザと抗原性が大きく異なる「新型インフルエンザ」などは多くの人が免疫を獲得していないことから、広範囲かつ急速なまん延により、世界的な大流行を引き起こす可能性があります。

インフルエンザは自然治癒する病気であるため、必ずしも抗インフルエンザ薬が必要というわけではありませんが、ウイルスの性質によっては、まれに肺炎や脳症といった合併症を引き起こす危険があります。特に15歳以下の子どもや高齢者、基礎疾患がある人の場合は重症化するリスクも高いため、慎重に経過を見ていく必要があります。インフルエンザは自然に治癒するからと言って軽視せず、予防や治療を怠らないようにしましょう。

## 風邪とインフルエンザの見分け方

インフルエンザの流行期（12～3月頃）に風邪のような症状を感じた場合、それが普通の風邪なのかインフルエンザなのか判断に迷うことはありませんか。



	インフルエンザ	風邪
発病	急激	ゆるやか
強い全身症状	ある	ない(あってもまれ)
のどの痛み・鼻症状	全身症状に続いて出現	最初から見られる
咳	強い	軽い

## 【インフルエンザと風邪の症状の例】

高熱や強い倦怠感がまず現れた場合には、インフルエンザにかかっている可能性があるため、できるだけ早く医療機関にかかるようにしましょう。

一般的な風邪は、さまざまなウイルスによって起こりますが、のどの痛みや鼻汁、くしゃみ、咳などが主な症状で、強い全身症状は見られないことがほとんどです。一方でインフルエンザの症状は、風邪の諸症状と同時発生的に38度以上の高熱、頭痛、関節痛・筋肉痛、強い倦怠感などが急速に現れるという特徴があります。また、新型インフルエンザでは、下痢や嘔吐といった消化器症状が現れることもあります。

インフルエンザの治療薬は、早期の段階で使用することで高い効果が期待できると言われています。発症後48時間以内に治療を開始するのが良いとされているため、インフルエンザの疑いがある場合には、早めの受診を心掛けましょう。

## ワクチンの重要性と予防策



年齢が若く基礎疾患のない人は、インフルエンザの重症化リスクは低いと言えますが、無症状でインフルエンザに感染していた場合、無自覚のうちに重症化リスクの高い人にうつしてしまう可能性があります。自分の罹患を防ぐだけでなく、意図せず感染を広げないためにも、一人ひとりがしっかりと感染予防をすることが重要となります。

以下に、基本的な予防策をご紹介します。

### 1. 流行前にワクチン接種をする

適切な時期にワクチンを接種することで、インフルエンザの発症を予防するだけでなく、発症した場合の重症化や死亡リスクの軽減も期待できます。

### 2. 人混みを避け、うがい・手洗いを徹底する

インフルエンザウイルスの感染は、咳やくしゃみによる飛沫感染や接触感染によって起こります。人混みは避け、うがいと手洗いによってウイルスを家庭内に持ち込まないように注意しましょう。

### 3. 十分な睡眠と栄養をとる

抵抗力が下がっていると、感染症にかかりやすくなります。睡眠不足を避け、ビタミン・ミネラルをはじめとしたバランスの良い食事を心掛けましょう。乳酸菌が豊富なヨーグルトなどには、免疫力を高める効果が期待できると言われています。

### 4. マスクを正しく着用する

マスクの着用は、ウイルスの侵入を防ぐことに加え、自身が保有しているかもしれないウイルスをまき散らさないためにも重要です。また、マスクをすることでどの乾燥を防ぎ、粘膜の防御機能を守ることにもつながります。

## 防寒肌着の決定版! ひだまりラビセーヌ

寒い日も背筋が伸びる。体が動きやすい。汗をかいても冷えない。

こんな方におすすめです!

- 冷え・寒さに弱い方
- 重ね着での着膨れが嫌な方
- 極寒の中で働かれる方
- 冬でも散歩を欠かさない方
- 釣りやスキー、登山をされる方



一枚一枚化粧箱に入っているので、大切な方への贈り物にも最適

他にレギンスタイツ、ネックウォーマー、ソックス等が御座います。

健康で充実した年末年始を迎えるためにも、日頃からしっかりと感染症予防を心掛けてみましょう。