

# 11月号 みんなで予防！インフルエンザ！



そろそろインフルエンザの流行シーズンです。インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、その原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周りにうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	普通の風邪
初期症状	悪寒、頭痛、突然の発熱	鼻咽頭の乾燥感、くしゃみ
おもな症状	悪寒、発熱、全身倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み	くしゃみ、鼻汁、鼻づまり、咳、のどの痛み、軽い発熱、全身倦怠感
熱（期間）	38～40℃（3～4日間）	ないか、もしくは微熱
倦怠感	強い	ほとんどない、弱い
合併症	気管支炎、中耳炎、副鼻腔炎、インフルエンザ肺炎、細菌性肺炎、肝障害、熱性けいれん、ギラン・バレー症候群、脳炎・脳症（特に乳幼児）、心筋炎、腎不全など	ほとんど起こらない まれに、副鼻腔炎、気管支炎、肺炎、中耳炎、結膜炎、髄膜炎など
病原体（流行期）	インフルエンザウイルス（11月～4月頃）	ライノウイルス（冬期）、アデノウイルス（年中）、コロナウイルス（冬期～春期）、RSウイルス（11月～3月頃）など
感染力	強く、急激に増加する	弱く、ウイルスは徐々に増える

## インフルエンザの予防・対策

### 手洗い

外出先からの帰宅後や調理の前、食事前など石鹸を泡立てて、こまめに手を洗いましょう



### うがい

外出先から帰宅後は手を洗った後、喉についたウイルスや菌をうがいで除去しましょう



### マスク着用

人混みへの外出時や、自分が感染してしまったときは不織布のマスクを着用しましょう



### 十分な睡眠

睡眠不足になると疲れがたまり、体の免疫力が低下するため、十分な睡眠をとるよう心がけましょう



### バランスのとれた食事

野菜、良質なたんぱく質、良質な油、食物繊維など、抗酸化力のある食物をバランスよく食べましょう  
特にたんぱく質は大切です



### 適度な運動

ウォーキングやサイクリングなどの適度な運動は、血行を促進し、免疫力を高めます



### 適度な湿度保持

乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保ちましょう



### ワクチン接種

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います



### 人混みへ外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のとき以外はなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう

