


インフルエンザは予防可能な病気！！

例年11月から4月は、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齢者や乳幼児、抵抗力が低下している人が感染すると肺炎などの合併症を併発する可能性のある危険な感染症です。早めの予防と治療を心がけましょう！！

かぜとインフルエンザの違い



風邪とインフルエンザは混同されがちですが、症状や経過が大きく異なります。普通のかぜの症状は鼻水、せき、のどの痛みなどが中心で、発熱も微熱程度であることがほとんどです。インフルエンザにも鼻水、せき、のどの痛みなどの呼吸器症状がみられますが、**突然の高熱**（38度以上）、筋肉痛、関節痛、だるさなどの**全身症状を伴う**点が特徴です。

症状の経過

インフルエンザは、ウイルスに感染後1～3日という短い潜伏期間を経て突然高熱が出て発病します。発熱は40度におよぶこともあり、通常3日から7日間続きます。健康な成人であれば1週間位で症状は治まります。しかし、**ウイルスは発症してから3～7日は体内に残っています**。思いのほか早く熱が下がったとしても、ウイルスが残っている以上は他人に感染する可能性がありますので、1週間は休養が必要です。

まずは手洗いとうがい！！

インフルエンザは、インフルエンザに感染している人との接触、くしゃみ・せきとともに空气中に放出されたウイルスがのどや鼻から入ることで感染します。

インフルエンザにかからないためには、**人の多い場所ではマスク**を着用し、外出先から戻った際には、**うがいと手洗い**をする習慣を身につけましょう。また、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防衛機能が低下してインフルエンザにかかりやすくなりますので、室内は加湿器などを活用して**適度な湿度**（50～60%）を保つようにしましょう。

インフルエンザにかかったら..

インフルエンザかな？と思ったら早めに**医療機関を受診**しましょう。どの病気にも共通することですが回復のためには**安静にして十分な休息と睡眠**をとることが重要です。**水分補給**もマメに行いましょう！

◎予防としてマスクの着用やしっかり手洗い・うがいをする習慣をつけましょう！！
インフルエンザを予防して健康に過ごしましょう♪

