

インフルエンザについて

H26年1月 栄養士 鈴木七瀬

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。
また、毎年1月から3月にかけて流行がピークを迎えます。

<インフルエンザと風邪の違い>

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザ(38～39℃)ほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

<感染経路>

飛沫感染、接触感染により感染します。

くしゃみをした時に飛ぶつばによる感染、またくしゃみを手で押さえた際に手に付着したウイルスによる感染などです。

<潜伏期間>

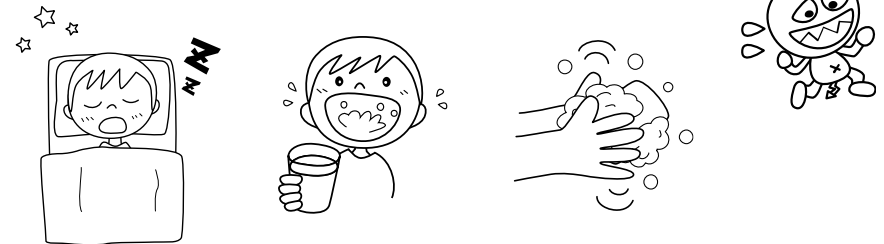
ウイルスが体内に取り込まれてから発症するまでの時間は1～5日です。
(平均は3日間。新型のものでは最長7日間になるものもあります。)

<症状>

急激な発熱(38～39℃)、頭痛、腰痛、筋肉痛、関節痛、全身倦怠感、咳などといった症状があげられます。

<予防策>

- ① 流行前のインフルエンザワクチン接種
ワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。
- ② 飛沫感染対策としての咳エチケット
・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
・咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
・手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと
- ③ 外出後の手洗い・うがい
- ④ 適度な湿度(50～60%)の保持
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を控える



<インフルエンザにかかってしまった場合の対応>

- ① 具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ② 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとりましょう。
- ③ 水分を十分に補給しましょう。
- ④ 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。