

インフルエンザとかぜの違いとその対策

朝夕冷え込みかぜ・インフルエンザの流行期になりました。
症状がある時は早目に対処してこじらせないようにしましょう！



かぜ・インフルエンザの違い

項目	かぜ	インフルエンザ
初発症状	鼻・咽頭の乾燥感・くしゃみ	発熱・悪寒・頭痛
主な症状	鼻汁・鼻閉	発熱・筋肉痛・関節痛
悪寒(寒気)	軽度きわめて短期	高度
熱および期間	ないかもしくは微熱	38～40℃(3～4日間)
全身痛・筋肉・関節痛	ない	高度
倦怠感	ほとんどない	高度
鼻汁・鼻閉	初期より著しい	後期より著しい
咽頭	やや充血	充血およびときに扁桃腫脹
結膜	アデノウイルスの場合はある	充血
合併症	まれ	気管支炎・インフルエンザ肺炎 細菌性脳炎・脳症
病原菌	ライノウイルス・アデノウイルス・ コロナウイルスなど	インフルエンザウイルスA・B
迅速診断法		あり
予防接種		あり

日常生活でできる予防方法

1. 栄養と休養を十分取る。
体力をつけ抵抗力を高めることで感染しにくくなります。
2. 人込みを避ける。
病原体であるウイルスを寄せ付けないようにする。
3. 適度な温度・湿度を保つ。
ウイルスは低温・低湿を好み乾燥しているとウイルスが長期間漂っています。
加湿器などで室内の適度な温度を保つ
4. 外出後の手洗いとうがいの励行
手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。
5. マスクを着用する
咳やくしゃみの飛沫から、他人に感染するのを防ぎます。