

## インフルエンザとは？ 普通の風邪との違いは？

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れることが特徴です。のどの痛み、鼻汁、咳などの症状もみられます。小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を併発する等、合併症を伴い重症化することもあります。一方、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。



## インフルエンザの予防方法

### 流行前のワクチン接種

発症を抑え合併症や死亡などの重症化を防ぎます。

### 帰宅時の手洗い・うがい

のどの粘膜や手指など身体に付着したウイルスを除去することができます。

### 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使用し、室内の湿度を50～60%に保ちましょう。

### 十分な休養と栄養摂取

バランスのよい食事と十分な休養をとり、疲労を避けます。

### 外出をひかえる

インフルエンザ流行時には、人込みや繁華街への外出は避けてください。もし外出するときにはマスクを着用しましょう。



## ワクチン接種後どのくらいで効果が現れ、持続しますか？

インフルエンザのワクチンを接種して抗体ができるまでは 2 週間ほどかかり、できた抗体による免疫の持続期間は 5 か月ほどです。インフルエンザが流行するのが 11 月下旬から 4 月ごろですので、11 月はじめあたりには予防接種を受けることが最も効果的と考えます。



## インフルエンザの検査

インフルエンザの検査は検査キット(左図)や自動分析装置(右図)で行います。新型コロナウイルス(COVID19)検査との同時測定も可能で、当検査部では24時間体制で迅速に結果を報告しています。



発症から 48 時間以内にインフルエンザの増殖を抑える薬を服用すれば、症状を軽くすることができますと言われています。

## インフルエンザにかかったら・・・

- ・水分を十分に補給する
- ・安静にし、十分な休養をとる
- ・学校や職場は休む
- ・外出を控えましょう
- ・周りの方へうつさないために、マスクをつける
- ・早めに医療機関を受診して治療を受ける

**インフルエンザにかからないために、  
日頃から手洗い・うがいを行い感染予防に心がけましょう！**