

風邪はさまざまなウイルスによっておこるものです。風邪の症状は咳や鼻水やのどの痛みなどです。一方インフルエンザはインフルエンザウイルスによっておこるものです。症状は風邪のような咳や鼻水のどの痛みももちろんありますが、特徴的なのは 38 度以上の高熱や頭痛や関節痛など全身に症状が現れる事です。



#### ● 予防

インフルエンザのワクチンを接種する事ももちろん効果的で大切なことですが今回は日頃から出来る予防法についてお話しします。インフルエンザの感染は大きく分けて2つに分かれます。飛沫感染（咳やくしゃみなどのときにでた飛沫から感染する）と接触感染（ウイルスの付着したものを触りそのまま口や鼻を触り感染する）です。そのため手洗いやうがいとはとても効果的です。外出し家に帰った際は必ず手洗いやうがいをしましょう。また疲れている時は身体の免疫力が落ちています。そのため普段から健康管理をし十分な睡眠やバランスのとれた食事をとることも効果的な予防法です。



#### ● 治療

抗インフルエンザウイルス薬を使う事が一般的です。ウイルスの増殖はとても早いので治療はなるべく早くに開始した方が良いでしょう。発症後 48 時間過ぎてしまうと薬の効果が現れにくくなってしまいます。

#### ● インフルエンザになってしまったら

インフルエンザかなと思ったら早めに病院を受診をしましょう。その際は周囲の方の為にマスクを忘れずに使用するようにしましょう。飛沫から感染するのでマスクの使用は重要です。薬を飲んだ後はゆっくりと休養を取ってください。一般的に発症後 1 週間程度はウイルスを排出している可能性があります。そのため熱が下がったからといってすぐに学校や仕事に行くことも注意しなくてはなりません。解熱後 2 日は外出を控えましょう。

#### ● 注意

小児のインフルエンザではごくまれに異常行動が起こる事が知られています。例としては「急に叫ぶ」や「外に飛び出す」等が報告されています。発症後数日はお子様が一人にならないように見守る必要があります。

ハロー薬局 碧南店