

# 健康だより10月号 インフルエンザについて



## 新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
発症時期	通年	主に冬季に流行
主な症状	発熱、咳、倦怠感、嗅覚・味覚障害など	発熱、咳、鼻水、関節痛など
症状の進行	急激	急激
発熱	高熱（38℃以上）	高熱（38℃以上）
主症状（発熱以外）	●咳、喉の痛み ●倦怠感 ●頭痛 ●息切れ ●嗅覚・味覚障害	●咳、喉の痛み ●倦怠感 ●頭痛 ●鼻水 ●関節痛 など

## 職場でのインフルエンザ予防 (基本的には新型コロナと同じです)

### ○手洗い

手洗いは石鹸を使って15秒以上、流水で念入りに。



### ○清潔な手で口・鼻・目を触るようにしましょう

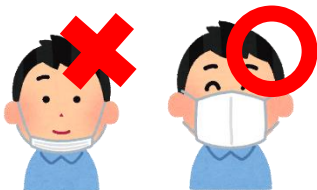
ウイルスが付着した物に触れた手などから感染することがあります。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

### ○加湿

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。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### ○咳エチケット

他の人から顔を避け、1～2m以上は離れましょう。ティッシュ等で口と鼻を覆うようにしましょう。使用したティッシュはすぐ処分しましょう。マスクは正しく装着するよう注意しましょう。



### ○栄養と睡眠

普段から抵抗力を高めておくことも効果的です。下記のうち、1つでも当てはまる方は、免疫力が低下しやすくなる恐れがあります。生活習慣を見直してみましょう。

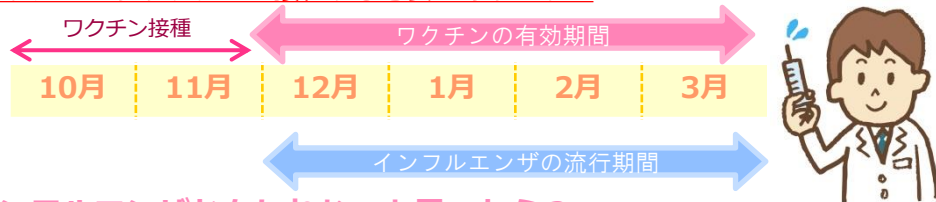
○朝食を食べていない	○睡眠不足である	○最近、大笑いをしていない
○野菜類を食べていない	○ストレスが溜まっている	○タバコを吸っている
○偏食がある	○あまり運動をしない	○口内炎や口唇ヘルペスを繰り返して発症している。

## 流行前にワクチン接種を受けましょう

ワクチン接種後、約2週間で抗体がつくられます。

「ワクチン接種をしたから、インフルエンザに感染しない」ということではありませんが、体の中に侵入したウイルスが増殖して、発熱や喉の痛みなどの症状が発生するのを防いだり、症状を軽くする効果があります。

※新型コロナワクチン接種完了から2週間以上の間隔を開けてインフルエンザワクチンを接種する必要があります。



## インフルエンザかもしれないと思ったら？

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの症状は非常に似ています。症状がある場合は**すぐに受診・相談センター**もしくは**かかりつけ医に電話で相談してから指示を仰いでください。**そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、**救急要請も検討してください。**

### 重症化のサイン

#### 大人

- ・呼吸困難、または息切れがある
- ・胸の痛みが続いている
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

#### 子ども

- ・けいれんしたり呼びかけにこたえない
- ・呼吸が速い、苦しそう
- ・顔色が悪い（青白）
- ・嘔吐や下痢が続いている
- ・症状が長引いて悪化してきた

### どんな人が重症化しやすい？

注意が必要なのは以下の方々です。

- ・高齢者 ・子ども ・妊婦
  - ・慢性閉塞性肺炎患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病など持病のある方。
- 持病のある方は主治医にご相談ください。**  
**主治医と相談してできるだけ予防接種を受けましょう。**

### ポイント

インフルエンザだと自己判断するのは非常に危険です！！  
体調に変化が現れたら新型コロナウイルス感染症かもしれないということを念頭において行動しましょう。