

インフルエンザ？ 風邪？

風邪は、呼吸器系の炎症性の症状の事。またその状態を表す総称です。正式名称は、「感冒」や「急性上気道炎」医学的には「風邪症候群」と呼ばれています。

インフルエンザは、風邪の一種でもあるため、一般的な風邪と症状もよく似ていますが、急に高熱を発生し、全身的な衰弱をもたらす等症状の現れ方が急激で重い。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

●インフルエンザと一般的な風邪を比較してみましょう

	インフルエンザ	一般的な風邪
感染力	かなり強力 飛沫感染	あまり強くない 飛沫感染
症状	<ul style="list-style-type: none">・ 急激な高熱 (38~40 度)・ 全身の強い痛み、倦怠感・ 食欲不振・ せき、鼻水、喉の痛み	<ul style="list-style-type: none">・ 最初、くしゃみ、頭痛、だるさが生じ、徐々に発熱、寒気、喉の痛み等ははっきりした症状に変わる・ 原因によっては、胃痛、吐き気、下痢
発熱	高熱 (38~40 度)	微熱 (37~38 度)
関節痛	筋肉痛、頭痛を伴う強い痛み	軽い
鼻水	1~2 日たってから	最初からある
経過	合併症さえなければ約 1 週間で回復	2 週間くらい長引くことがある 咳も短い人で 1 週間、長い人では 2 週間程度続く事もある。
食事	<ul style="list-style-type: none">・ 高エネルギーのものを少量・ 水分を十分補給する	<ul style="list-style-type: none">・ ビタミンを豊富に含む野菜をとる等バランスの良い食事を心掛ける・ 水分を十分補給する
治療法	<ul style="list-style-type: none">・ 睡眠を十分とって安静にする一般療法と薬物を用いる対処療法が基本・ 抗生物質は不要。ただし高齢者や乳幼児、妊婦、持病があり抵抗力の弱い人には合併症を防ぐために抗生物質を用いることもある	<ul style="list-style-type: none">・ 睡眠を十分とって安静にする一般療法と薬物を用いる対処療法が基本・ 加湿器等を使用し、のどの乾燥を防ぐ
予防法	<ul style="list-style-type: none">・ ワクチン注射 効果は注射後 2 週間程たってから。 有効期間は 3~6 か月	<ul style="list-style-type: none">・ 帰宅時に十分なうがい・ 体力維持、栄養のある食事をとる

安静は、病気の症状を緩和させるばかりでなく、回復を早めることにもなります。

油断した行動は、合併症を引き起こす可能性もあります。

休む勇気を持ちましょう！

