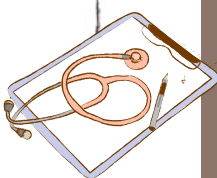


病気を知って
早めの受診が
大切です

健康 百科

普段から健康に気を遣っていても、わずかな体調の変化は見逃しがちです。そんな時、病気の知識があれば早めに対応できそうですね。このコーナーでは、いつでも起こりうる、生活に身近な病気の症状と対策についてご紹介していきます。



今月の「気をつけたい病気」

インフルエンザ

毎年、空気が乾燥する冬場を中心に流行するインフルエンザ。基本的な情報をおさえて、今のうちに正しい予防と対策を心がけましょう。

どんな症状？

突然の発熱や、全身の倦怠感など普通の風邪と違う強い症状が特徴。

普通の風邪に比べ急激に発症し、症状が重いのが特徴です。38℃以上の高熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状をはじめ、咳や痰、呼吸困難、腹痛、下痢などが3~7日間程続きます。



【監修】
川崎医科大学附属病院
呼吸器内科 小橋 吉博 准教授
倉敷市松島577
TEL:086-462-1111 (代表)

種類と流行シーズン

ウイルスには二つの型

季節性インフルエンザウイルスは、大きくA型とB型の二つの型に分けられます。両者の症状には違いがなく、症状で見分けることは困難です。他に、2009年に大流行した新型インフルエンザもあります。

感染経路と治療

感染拡大防ぐ対策を

インフルエンザは、おもに咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを口や鼻から吸い込んで感染する「飛沫感染」で拡大します。1~5日の潜伏期間の後、症状が現れます。かかったらまず医師の確定診断を受け、マスクを

着用し、外出は控えます。そして安静と栄養、十分な睡眠をとります。お茶やスープなどですっかり水分補給し、ウイルスの活動を抑えるため部屋の湿度は50%程度にします。

最近では、翌日には熱を下げるインフルエンザ治療薬があるので、重症化しやすい方にはおすすです。ただ、軽快は早いのですが、職場や学校への復帰は5日後なのでしっかりと安静・療養に努めてください。

感染予防のポイントはコレ

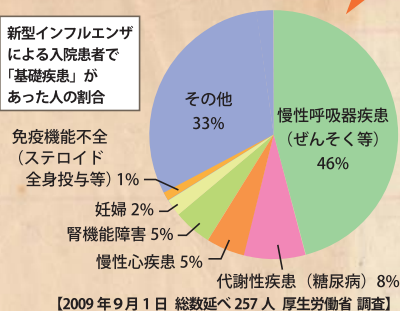
- ✓ 人混みを避ける
- ✓ マスクを着用する
- ✓ 手洗い、うがいはしっかりと
- ✓ 睡眠と栄養は十分に

【インフルエンザの予防接種】

A型インフルエンザウイルスは変異を起こしやすく、流行する型に合ったワクチンの準備は困難なことがあります。また、ワクチン接種から抗体ができるまで約1カ月かかり、流行期に接種したのでは間に合わない場合もあります。ワクチンでの完全な予防は難しいのが現状ですが、重症化しやすい高齢者や免疫力が下がっている方は、医師と相談して接種を検討しましょう。

こんな方は要注意! 重症化しやすい人

新型インフルエンザによる入院患者で「基礎疾患」があった人の割合



【2009年9月1日 総数延べ257人 厚生労働省調査】