

インフルエンザから身を守る

インフルエンザとは…

① インフルエンザウイルスが原因でおこる呼吸器の病気です

インフルエンザウイルスは鼻や口から体内に入り、気道の粘膜を攻撃し、全身に広がっていきます。

② かぜとインフルエンザの違い

	流行シーズン	病気の経過	初期症状	発熱	筋肉痛	合併症
かぜ (総合感冒)	ない 通年かかる	ゆるやかに 進む	くしゃみ、 鼻水など	微熱 (37~38度)	軽度	肺炎、気管支炎、中耳炎など (ただしかぜなどでは少ない)
インフル エンザ	ある 11~3月頃	急激に進む	悪寒、 高熱など	高熱 (38~39度)	強い事が 多い	かぜに比べて肺炎、気管支炎、 中耳炎、脳症など起すことが多い

③ いちばんの特効薬は予防！

ウイルスを寄せつけない防衛策は？



手洗い

手による接触感染がほとんどです。外から帰ったら手を洗いましょう。



免疫力アップ

栄養をしっかりとって、適度な運動をし、十分な休養をとるとい規則正しい生活を送りましょう。



うがい

外から帰ったらうがいをして、のどについたウイルスを洗い流しましょう

室温
20℃
以上

温度、湿度対策

ウイルスが活発になるのは低温で乾燥した環境です。室温20度、湿度50%以上にすると、インフルエンザウイルスの生存率は約5%にまで落ちます。

湿度
50%
以上



人ごみに行かない

人から人へ感染していきます。人で混み合っていると、たくさんのウイルスが存在しています。



体を冷やさない

体が冷えると血液の循環が悪くなり、抵抗力を弱めます。

④ インフルエンザにかかってしまったら…

① 早めに医師の診察を受ける

急に38度以上の熱が出た、症状が重い、長引いている、悪くなっていく場合など

② 安静にし、休養をとる

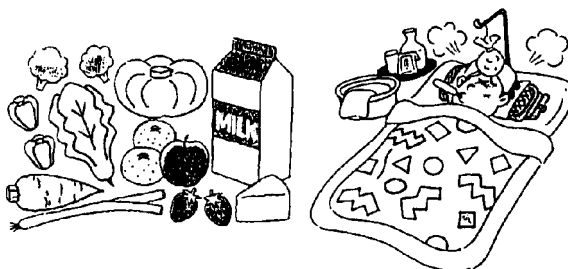
③ 水分を摂る

飲み物は痰を外に出やすくし、また熱で失われた体液の補給にも必要です。

④ 体力をつける

栄養価の高い食品を食べて、体力低下を防ぎましょう。

⑤ 温かくする



健康かわら版

第265号

平成十六年一月一日発行
三浦市

版元

ぶくぶくクラブ

フッ素洗口液配付日
1月9日(金)
午前9時~正午
県三浦合同庁舎1階
(次回は2月13日です)
申込随時受付中

テレフォン
健康相談
イノチニョイ

882-1241
月~金
(9:00~16:00)