

相模原市保健所 感染症ミニ情報

ただの風邪とはちがいます！～インフルエンザ～

【どんな病気？】

インフルエンザウイルスはA型、B型、C型の3つに大きく分類され、ヒトの世界で広く流行しているのは、A型（香港型・ソ連型）、B型の3種類です。ウイルスは自分のからだの構造を少しずつ変えることができるためワクチンが効きにくく、流行する型もその年によって違うので、毎年のように流行を繰り返します。

【症状】

インフルエンザは、38℃以上の高熱が急に出るのが特徴です。倦怠感、筋肉痛などの全身症状も強く、これらの激しい症状は、3～5日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると呼吸不全や心不全、まれに脳症を起こすこともあり、体力のない**高齢者や幼児**などの命にかかわることもあります。

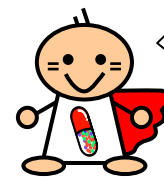
| 症状 | インフルエンザ | 普通の風邪 |
|---------|---------------|-----------------|
| 発症 | 急激 | ゆっくり |
| 初期症状 | 発熱、頭痛、悪寒 | くしゃみ、鼻水、咽頭乾燥感 |
| 悪寒・頭痛 | 強い | 軽い |
| 熱 | 38～40℃以上の高熱 | 比較的低い |
| 倦怠感 | 強い | 軽い |
| 筋肉痛・関節痛 | 強く痛む | あっても軽い |
| 咳・鼻水 | 1～2日たってから | 最初からある |
| 肺炎合併症 | 高齢者は肺炎になる率が高い | 少ない |
| 原因 | インフルエンザウイルス | ライノウイルス、コロナウイルス |

【予防方法】

体調を整え、ウイルスの感染経路をたつことが大切です。

～ 予防のポイント ～

- ① 外出時のマスクや帰宅時のうがい、手洗いをしましょう。
- ② できるだけ人ごみを避けましょう。
- ③ 常日ごろから十分な栄養や休息をとるようにしましょう。
- ④ 室内では加湿器などを使って加湿しましょう。



インフルエンザは、主に咳やくしゃみなどの飛沫感染でうつります。

【かかったかな？と思ったら】

38℃以上の高熱、強い倦怠感や筋肉痛などの全身症状を伴いはじめたら、**2日以内**に医師に診てもらいましょう。家庭での安易な解熱剤の使用は重篤な症状を引起すことがありますので、使用は避けるようにしましょう。また、周囲の人にうつさないためにも、**咳エチケット**を心がけましょう。

～ 早く治すための4つの心がけ ～

- ① とにかく安静
- ② 水分を十分にとる
- ③ 保温も大切
- ④ 食事は消化のよいあたたかいものを

～ 咳エチケット ～

- ① 咳・くしゃみをする時はティッシュで口と鼻をおおきましょう。
- ② 使用したティッシュはゴミ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。
- ③ 咳・くしゃみなどの症状のある方はマスクをしましょう。

お問合せ先：疾病対策課 感染症・難病対策班 042-769-8260（直通）