



インフルエンザ

と

冬風邪



保健だより
浜田医療センター
附属看護学校
保健委員会

冬風邪はどうしておこるの？

冬風邪は、夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分も少なくなりがちになります。体内の乾燥により喉や気管支の粘膜が乾燥してくると、粘液でウイルスの侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

- ① **ウイルスが強くなる**
- ② **人の免疫力が低下する**
- ③ **飛沫感染の範囲が広がること**

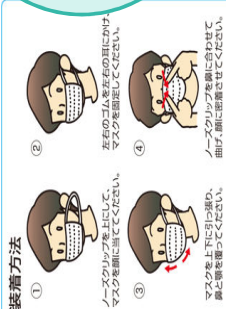
発行日：1月26日

外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより速く飛び感染スピードが速くなります。以上の理由で冬風邪や感染症が流行しやすくなります。



冬風邪の予防方法

ウイルス感染の予防には、手洗い・うがい・マスクの着用、加湿器などで部屋の乾燥を防ぐことが重要です。
(最適温度：50~60%、最適湿度：18~20℃)
そして、体内に侵入してくるウイルスを防ぐことで、マスクで口腔内・外の湿度を保つことも大切ですが、ウイルスの感染を防ぐために意識的に水分補給を行い、のどを潤すことがより予防効果を上げてくれます。



正しいマスクのつけ方

かかった時の対処法

もし、風邪やウイルスに感染してしまつたらできるだけ速やかに医療機関を受診しましょう。受診した後は安静にし、嘔吐や下痢で脱水症状をおこさないように経口補水液などのナトリウムが多く含まれる水分を取ることが大切です。



経口補水液にはOsu(大塚製薬)やアヲソリタ(味の素フォルタ)などがあります

保健委員会
担当教員：花子紀子
3年生：葉ひろみ・山口亜衣
2年生：小坂蓮
1年生：田平敦子・羽田杜史子

(引用) <http://www.japan-medicalpartners.jp/img/medical/maskko.gif>

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、突然の発熱や全身の倦怠感などの症状が特徴です。

伝染性が非常に高く、症状が重症化しやすいことから通常の風邪とは区別するべき病気です。特に重症化しやすい**高齢者・乳幼児**に注意が必要です。

主な症状と特徴

- ・急激な**38℃以上**の発熱
- ・全身症状(**悪寒、関節痛、倦怠感**など)
- ・局所症状(**咳、痰、呼吸困難、下痢**など)
- ・潜伏期間**1~5日**
- ・出席停止期間：**発症後5日間+解熱後2日間**

インフルエンザと風邪のちがいは

インフルエンザ	比較ポイント	風邪
悪寒、頭痛、突然の発熱	初発症状	鼻咽喉の乾燥感、心やみ
悪寒、発熱、全身倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛、など	主症状	鼻汁、鼻づまり咳、軽い発熱、倦怠感など
強い	悪寒	軽度(短期)
38~40℃(3~4日間)	熱	ない、もしくは微熱
強い	倦怠感	ほとんどない
インフルエンザウイルス(11月~4月頃)	病原体	ライノウイルス(冬期)、アデノウイルス(年中) など

インフルエンザはA型・B型・C型によって起ります。特にA型は大流行を引き起こすことで知られており、2009年に世界的流行(**パンデミック**)を引き起こしたインフルエンザ(H1N1)2009もA型です。

また、**5類感染症**(国が感染症発動調査を行い、その結果に基づいて必要な情報

毎年流行するのはなぜ？

インフルエンザの流行は毎年全国的に多く起こっています。なぜかというと、インフルエンザの表面には2種類のたんぱく質がついています。そのタンパク質が遺伝子の突然変異によって毎年わずかに変化していきます。

この変化が大きいと症状や感染力も強くなるため、毎年インフルエンザは流行し、流行する型も変化してきます。

対策と治療

治療には抗ウイルス薬が使われます。インフルエンザウイルスは体内で急速に増殖するので、**48時間以内に服用**しなければ効果が上げられません。そのためにも、インフルエンザのような症状があらわれたら、早めに医療機関へ行き診察を受けましょう。

《対策 POINT》

- ・睡眠をしっかりとり
- ・水分補給をこまめにおこなう
- ・外出控える。外に出るときはマスクを着用
- ・帰ったらマスクを捨て、手洗いをする

予防は冬風邪と一緒にですが、**特にインフルエンザの場合は注意**して行いましょう！



自分の体を守るためだけでなく、ほかの人につまづかないという意味でも早めの治療は大切です！

(引用) <http://pro.saraya.com/kansen-yobo/infuenzaitokuchou.html>