

今年もやってきてしまいました、この季節。。



インフルエンザそして今年はSARS 再来の心配も。。



さあ、みんなで 大流行を予防しましょう!!



ご存知ですか?! 普通の風邪とインフルエンザの違い

普通の風邪はライノウイルスやコロナウイルス等の感染によって起こります。症状としては、のどが痛い、鼻水が出る、咳が出るなどが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くはなく、重症化することもほとんどありません。

一方、インフルエンザにかかると39 以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせてのどの痛みや鼻水などの症状も見られます。更に、気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴と言えるでしょう。

また、風邪が流行しても死亡者数はあまり増えませんが、インフルエンザが流行すると、65歳以上の高齢者での死亡率が普段より高くなるという点も大きな違いがあります。

♪ インフルエンザ予防対策 ♪

1 予防接種を受ける

「ワクチン」で予防することが、基本的な手段となります。特に免疫力の弱い方や高齢者はインフルエンザが重症化しやすいので、かかりつけ医とご相談のうえ予防接種をお受けになることをお勧めいたします。

2 ウイルスをつけない

ウイルスとの接触を避けるためには、人混みは避け、外出後は手洗い・うがいをしてウイルスを除去する習慣を身に付けましょう。



3 十分な栄養と休養を取る

バランスのよい食事と十分な休養で、病気に対する抵抗力をつけましょう。ビタミンCは抗ウイルス作用があります。かんきつ類を取ることも良いでしょう。また、適度な水分補給を心がけましょう。

世界数10カ国で広がりを見せた重症急性呼吸器症候群(SARS)は一応終息を迎えました。

しかし、今冬はSARSの再来も心配されています。SARSとインフルエンザは初期症状が似ていることから、医療現場での診断が難しく混乱を招く恐れがあります。

まず私達ができることは「インフルエンザ予防」を実行することです。

