

健康ニュース 28年11月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:インフルエンザの季節到来!]

インフルエンザは、毎年12月~1月にかけて流行し始めます。

~インフルエンザと風邪の違い~

<風邪の主な症状>

- ・症状は、喉や鼻に出ることが多く、緩やかに進行
- ・熱は、37℃~38℃
- ・咳・頭痛・関節痛・筋肉痛・寒気は軽度

<インフルエンザの主な症状>

- ・症状は、全身に出ることが多く、急激に進行
- ・熱は、38℃~40℃
- ・咳・頭痛・関節痛・筋肉痛・寒気は強く出現

~インフルエンザの発症中は~

- ・安静にして、十分な睡眠をとる。
- ・水分補給
- ・二次感染の予防として、マスク着用・人混みに行かないようにする。



~復帰の目安~

一般的には、発症の前日から発熱して5日間は、鼻や喉から「ウイルス」を排出すると言われていたため、その期間は外出を控えるようにしてください。

~治療薬~

タミフルやリレンザなどがあります。

これらの薬は48時間以内の早期に服用することで、発熱期間が1~2日間短縮され鼻や喉からのウイルス排出量が減少します。

48時間以降の服用になると、十分な効果が期待できない場合があります。

~ワクチン~

インフルエンザの予防接種は、毎年10月中旬頃から開始されています。抗体ができるまでに3~4週間かかるので、12月中旬までに受けることをお勧めします。効果は約3ヶ月といわれているので、あまり早く接種してしまうと、流行の時期に効果がなくなり、インフルエンザにかかってしまうということもあるようです。



~予防法~

予防としては、手洗い・うがい・マスク着用は勿論ですが、免疫力を維持することも大事です。免疫力の維持には、しっかりした睡眠・規則正しい生活・バランスの良い食事などを意識しましょう。食品としては、緑茶やビタミン含有の多い「柿」など……生姜料理を摂って体温を上げるのも良いでしょう。

予防をしても、どうしてもかかってしまうのがインフルエンザの感染力の強さです。38℃超えの発熱・強い倦怠感・寒気などの症状が出現した場合は、インフルエンザを疑い、早めに病院を受診し早期に治療をしましょう。

