

12月



インフルエンザについて



インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、重症化すると命にかかわることもある感染症です。特に高齢者や乳児、持病がある方は注意が必要です。また、インフルエンザの感染を広げないために、「かからない」「うつさない」対策をすることが大切です。

各種インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ A型	インフルエンザ B型	風邪
発症	急激		ゆっくり
主な症状	頭痛、悪寒、関節痛、 筋肉痛、倦怠感	下痢、嘔吐	のどの痛み、くしゃみ、鼻水、咳など
発熱	38度以上の高熱	平熱や微熱の場合が多い	
流行の時期	11月～2月	1月～3月	年中

予防は普段の生活から

日常生活では体調を整えて抵抗力を高めておくことが予防のポイントです。

インフルエンザワクチンの接種を受けましょう。(流行前に) **診療所で実施中!**

バランスの良い食事と十分な休養をとりましょう。

人混みを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。

加湿器などを使用し適度な湿度(50～60%)を保ちましょう。

外出後や調理の前後、食事前などは石鹸で手洗いをしましょう。



以下のような症状があれば医療機関を受診しましょう



38 以上の発熱、せきやのどの痛み、全身の倦怠感、関節痛を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。このような症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

所長 粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229