

インフルエンザに気をつけよう！

風邪と間違われやすいインフルエンザですが、風邪に比べて高熱が出て、のどの痛みだけでなく、関節痛や筋肉痛を伴います。

さらに風邪の場合ゆっくり症状が出てくるのに対して、**インフルエンザは急激に症状が出てきます。症状が出る部位も局所的ではなく、全身に倦怠感が現れるのも特徴です。**



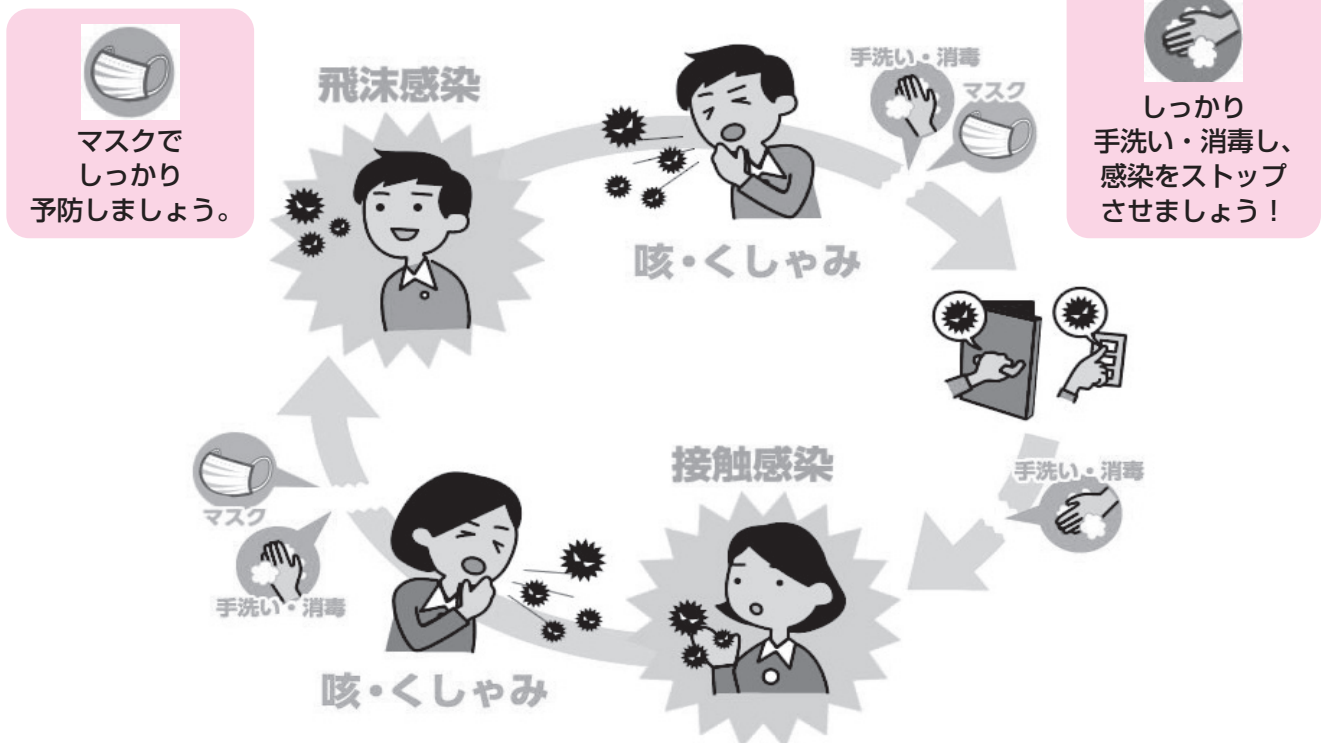
潜伏期間は1～4日(平均2日)で多くの場合は1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾病を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾病の悪化を招く場合があります。

「インフルエンザ」と「風邪」の症状の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱(高齢者では高熱でないこともある)
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

かかってしまった時の対処法

- ・ 安静にして休養を取る。特に睡眠が重要
- ・ 部屋の温度や湿度を適切に保つ(気温18～20℃、湿度50～60%程度)
- ・ 水分を十分に補給する(お茶、ジュース、スープ類など)



神戸町社協居宅介護支援事業所 ☎ 0584-28-1025