



# 平野青山 クリニック 通信



2016年12月号

一年がたつのは、ほんとうにあつという間ですね。

## 【病気のお話】

今回は、「インフルエンザ」についてお話したいと思います。

### インフルエンザの症状

インフルエンザは普通のかぜとは異なり、突然の38度以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

インフルエンザウイルスに感染すると…



かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス



### 症状の改善のため

インフルエンザの症状を改善するためには、体内にいるインフルエンザウイルスの増殖を防ぐ「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。抗インフルエンザウイルス薬を発症後すぐに服用を開始すると、服用していない場合と比べて発熱期間が1~2日短縮され、ウイルスの排泄量も減少し、症状が徐々に改善されていきます。

しかし、お薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにいなくなるわけではありません！「症状が改善したから…」といってお薬の服用を途中でやめることで、体内に残っているウイルスが周りの人に感染する可能性があります。

熱が下がったあとも、お薬はきちんと使い切り、最低2日間は自宅療養しましょう。

### 感染予防

### 日常生活における予防法



- ✓ 人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。
- ✓ 帰宅時には「手洗い」「うがい」をしましょう。
- ✓ 栄養と休養を十分にとりましょう。
- ✓ 室内では加湿と換気をよくしましょう。

皆様、この寒い冬をがんばって乗り切りましょう！  
当院では、インフルエンザワクチン接種も行っております。

