

# インフルエンザは風邪じゃない!

立命館保健センター

連絡先 衣笠キャンパス  
びわこ・くさつキャンパス

075-465-8231

077-561-2635

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症で、普通の風邪とは似ているようでまったく違う病気です。

## 症状

高い熱(39度以上であることが多い)、関節痛(体の節々が痛む)、筋肉痛、頭痛など、**全身症状が強い**。咳、のどの痛み、鼻水、胃腸症状などを伴うこともあります。さらに、**気管支炎や肺炎を併発し、重症化すること多い**。

症状の強さは、免疫力や体力により個人差があり、自分で判断するのは危険です。また、近年発売された抗インフルエンザ薬は、インフルエンザウイルスの増殖を抑える薬なので、48時間以内に投与しないと効果がありません。異常を感じたときには早めに保健センターや近くの医療機関を受診し、正しい治療を受けることが大切です。



## インフルエンザの予防

1. インフルエンザに負けない体力維持のために過労を避け十分な睡眠をとる。栄養と休養を充分取る。
2. 感染予防のためにうがい、手洗いを励行する。人ごみを避ける。
3. 鼻、のどなどを乾燥から守るためにマスクをする。加湿器などを使用し、室内を適度な湿度に保つ。

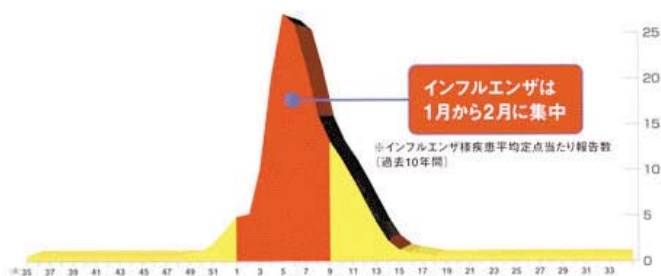


4. 感染防御のためにインフルエンザワクチンを接種する。



## インフルエンザの予防注射について

インフルエンザのワクチンは、さまざまなデータをもとに専門家が今年流行する型を予想し、毎年違ったワクチンが用意されます。A型、B型あわせて3種類ぐらいを混合したもので、予想的中率は7~8割といわれています。予防接種を受けた人は、受けなかった人と比べると、5分の1の発症率で、たとえ発症したとしても症状が軽くすむことが多いことから、有効な手段であると言えます。抗体価の上昇には2~3週間かかり、効果は3~4ヶ月持続します。また、インフルエンザ発症のピークは1~2月ですので、遅くとも12月上旬の接種が効率的です。接種を御希望の方は、保健センターで最寄りの医療機関をご紹介しますので、ご相談ください。



**インフルエンザは全身に症状の出る感染症。**

(厚生労働省のホームページより引用)

今年はインフルエンザの大流行が心配されています。若さを過信していると重症化することがあります。予防に努めるとともに、かかったかな?と思ったら、速やかに医療機関を受診し、安静にしているよう、父母の皆様からもご指導ください。