

インフルエンザについて

予防と治療 インフルエンザにかかったら ～早めに医療機関へ～

監修：独立行政法人 国立病院機構 九州医療センター 名誉院長 柏木征三郎先生

インフルエンザにかかったら、なるべく早めに医療機関を受診しましょう。安静にして体を休めるとともに、他の人にうつさないようにすることも大切です。

○ 早めに医療機関を受診

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。したがって、具合が悪くなったら、単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。インフルエンザは発症後すぐに適切な治療を開始することが重要です。

そして、自分の体を守り、他の人にうつさないためにも、下記の生活上のポイントを守りましょう。

- 安静にして休養をとり、特に睡眠を十分にとる。
- お茶やジュース、スープなど、自分が飲みたいもので構わないので、十分な水分補給を忘れずに。
- 周りの人に感染させないためにも、マスクを着用。
- 人ごみや繁華街への外出を控え、無理して学校や職場などに行かない。



インフルエンザは急速に進行します
早めに医療機関へ！


○ 普通のかぜとはどう違うの？

普通のかぜは1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

かぜの多くは、発症後の経過がゆるやかで、発熱も軽度であり、くしゃみやのどの痛み、鼻水・鼻づまりなどの症状が主にみられます。

これに対し、インフルエンザは高熱を伴って急激に発症し、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。関節痛、筋肉痛、頭痛も現れます。また、インフルエンザは、肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)などを合併して重症化することがあります。

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 | 緩徐 | 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 |

症状を改善するために、注意すべきことは？

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日間は自宅で療養**しましょう。



お薬が処方されたら
できるだけ
早く服用しましょう！



熱が下がっても
最低2日間は
自宅で療養！