



2月に入り寒さも一段と厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。例年11月頃より流行が始まり、1月から3月に流行のピークを迎えます。健康な人の場合、多くは数日間で治りますが、高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある人は、重症化することもありますので、注意が必要です。今月は、インフルエンザの理解を深め、正しい知識や予防を身につけて元気に乗り切りましょう。

ンザは季節性を示し、例年11月から12月頃に流行が始まり、1~3月にピークを迎えます。インフルエンザの症状は、風邪と似ています。

	インフルエンザ	かぜ
発熱	高熱（38℃以上）	ないか微熱
主な症状	風邪の症状に加え全身症状	のどの痛み、せき 鼻水など
症状の進行	急激	ゆっくり
発症時期	冬に流行	一年を通して散発性

## インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こります。インフルエンザウイルスは、A型、B型、C型の3種類が知られていますが、人の間で流行するのは主にA型とB型です。A型は、遺伝子変異が起こりやすく、人に抗体ができて、少しずつ変異するので毎年流行を繰り返します。インフルエンザにかかると次のような症状が見られます。



高齢者、糖尿病などの基礎疾患のある方、妊娠中の方、乳幼児は、インフルエンザにかかると気管支炎、肺炎などを併発して重症化することもあるので注意が必要です。

### 〈インフルエンザと風邪の違い〉

普通の風邪は1年を通してみられますが、インフルエ

## インフルエンザ検査—迅速検査キット

インフルエンザの診断には、インフルエンザ迅速診断キットが用いられすぐに結果が出るようになりました。これは、患者さんの鼻腔拭い液などを採取して迅速検査で調べます。当院では、クイックチェイサーFlu A,Bの迅速診断キットで検査し、10分で判定ができます。



判定の所に赤いラインが出現すれば陽性です。この場合は、Aに赤いラインが出現しているのでA型陽性です。

## インフルエンザ予防

- インフルエンザの予防接種を受けましょう。
- 人混みの多い場所への外出は、なるべく避けましょう。
- 外出後の手洗い、うがいをしましょう。
- 乾燥しやすい室内では、適切な湿度（50~60%）にしましょう。
- 十分な休養とバランスのとれた食事を心掛けましょう。