



保健福祉 センターだより

一気をつけよう インフルエンザ

高齢者の直接死因の多くは肺炎です。肺炎は、インフルエンザをきっかけに発病する場合があります。また、高齢者は体力やからだの機能が低下してくるため、インフルエンザにより寝たきりにつながることもあります。インフルエンザを「ただのかぜ」と思わず、正しい知識を身につけ、日頃から注意することが大切です。

■かぜとインフルエンザの違い

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によりおこり、普通のかぜと比べ違いがあります。

	インフルエンザ	普通のかぜ
感染力	強い。短期間に人から人へ急激に広がる。	弱い。徐々に広がることが多い。
症状	38度以上の高熱。 頭痛、関節痛、筋肉痛など全身症状。鼻水、のどの痛み、下痢や腹痛。	主に、のど、鼻などに症状が現れる。 発熱を伴うこともある。
重症化	65歳以上の死亡数が高くなる。	重症化することはほとんどない。

■インフルエンザ予防のポイント

インフルエンザの予防方法は、日頃から免疫力の低下を防ぐことが大切です。インフルエンザ予防接種も有効な予防方法の1つです。

- 十分な栄養・休養をとる
- 人ごみをさける
- 外から帰った時、食事の前に手洗い・うがいをする
- マスクを着用する
- 室内の乾燥に気をつける



■インフルエンザ セルフチェック

- ・身の周りでインフルエンザが流行している
- ・悪寒（寒気）がする
- ・関節や筋肉が痛む
- ・頭痛がする
- ・38度以上の発熱または熱がある
- ・せきが出る
- ・倦怠感（だるい感じ）や疲労感が強い
- ・のどが痛い

チェック項目に複数当てはまる場合は早めに医療機関で受診しましょう。