

症状チェック

重要ポイント

この3つのポイントがそろふことが、インフルエンザの特徴です。

- ・ 前触れとしての鼻水やくしゃみ、痰などが続くことなく急に高熱になって気づく。
- ・ 38 以上の発熱 / 悪寒
- ・ 地域内、学校、クラブ内でインフルエンザの流行。

要注意ポイント

重要ポイントの他にも次のような要注意ポイントもあれば、インフルエンザを疑いましょう。

- ・ 関節痛 / 筋肉痛
- ・ 倦怠感 / 疲労感
- ・ 頭痛
- ・ 寝込む

また次のいわゆる「風邪症状」もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

- ・ 痰 / 鼻水 / くしゃみ / 喉の炎症 / 下痢 / 嘔吐

インフルエンザの潜伏期間

通常1～2日とされています。その後に症状が現れますが長いインフルエンザの潜伏期間は4～5日後に症状が出るとされており、短い場合は24時間後に症状が出るとされています。

今回の新型インフルエンザの潜伏期間は長く、約7～10日、長くて14日とされています。

合併症

肺炎とインフルエンザ脳症。発熱は3～7日続き、約1週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザの症状で、風邪に比べて全身症状が強いのが特徴です。

インフルエンザの潜伏期間の予防接種をうってから約一ヶ月位が一番、効果がある期間で、その後徐々に効果は薄れます。

日常生活でできる予防方法

日常生活ではまず、体調を整え抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度の非常に弱いので、室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防です。

栄養と休養を十分とる。(体力をつけ、抵抗力を高める)

人ごみを避ける(病原体であるウイルスを寄せ付けない)

適度な温度、湿度を保つ(ウイルスは低温、底湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで室内の適度な湿度を保ちましょう)

外出時の手洗い、うがいの徹底。(手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます)

マスクをする。(ハイリスク群などどうしても予防が必要な方はマスクをしましょう。罹患したかたは咳やくしゃみの飛沫感染から他人に感染するのを防ぐ効果もあります)

「かかったなあ」と思ったら医師の診てもらう。

スポーツ選手は握手、ハイタッチ、飲料水の回し飲みをやめたり、一般でも、入口の消毒液を設置したりとこまめな気づかいをする。

最後にもう一言！

発症し治療をすれば熱は下がりますが、約1週間は安静し、よくなってもしばらく朝は熱を測ること。万が一、37.5℃を超えることがあればやはり、自宅安静が必要です。本人が苦しいだけでなく、ウイルスをまき散らして周囲の人に感染する原因になるということを自覚して下さい。

新型インフルエンザは死者がでています。入念に手をうつことが大切です。