

インフルエンザが注意報発令中です！

『インフルエンザ』と『風邪の違い』は？

	インフルエンザ	風邪
主な症状	頭痛、筋肉痛、関節痛	鼻水、せき、くしゃみ
熱	38~40℃	微熱
悪寒	強い	軽い
進行	急激	ゆるやか
合併症	気管支炎、肺炎など	少ない
発生状況	流行性（12~3月下旬）	散発性
病原菌	インフルエンザウイルス	アデノウイルス、コロナウイルスなど

突然、38℃以上の高熱と強い全身症状（頭痛、筋肉痛など）が出た場合は、インフルエンザの可能性ががあります！！

『A型』と『B型』の違いは？

今年は例年に比べて早くB型が流行しています。

	A型	B型
流行シーズン	12月~3月	2月~3月
症状	強い倦怠感、全身の筋肉痛・関節痛、頭痛 など	基本的にはA型と同じだが、消化器症状（下痢・嘔吐）もある
熱	38~40℃	熱が上がらないこともある

インフルエンザA型に感染してもインフルエンザB型に対する抗体はできないため、1シーズン中にA型・B型両方に感染することもあります。

『インフルエンザ』にかかってしまったら？

●早めに医療機関を受診する

症状が出てから2日（48時間）以降に薬の服用を開始した場合、十分な効果は期待できません。

●安静にして、睡眠を十分にとる

●水分を十分に補給する

お茶でもスープでも飲みたいものでOK

●無理をして職場に行かない

●咳やくしゃみ等の症状があるときは不織布（ふしょくふ）製マスクをつける



『インフルエンザ』を予防するためには？

●予防接種を受ける

予防接種の効果は接種後2週間頃から出始めて5か月間ほど持続する。

予防接種をしても油断は禁物！手洗いやマスクの着用を！

●外出後の手洗い

石鹸を使ってしっかりと！アルコール消毒も効果的。

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力アップ！ビタミンAとCをたくさん含む冬野菜がオススメです☆

ビタミンA：粘膜の形成に不可欠。不足するとウイルスが身体に侵入しやすくなる。



ブロッコリー、小松菜、ニラ、ほうれん草などに多く含まれる。

汁物やシチューなどに加えると手軽に摂取量が増やせるのでオススメ。

ビタミンC：ウイルスに対する抵抗力を強める効果がある。その他の栄養素の働きを促進する働きもある。



大根、カリフラワー、ネギ、白菜、ほうれん草、みかんなどに多く含まれる。

ビタミンCは水に溶け出しやすいので、汁も一緒にとることのできる調理方法がオススメ。今の時期はお鍋もいいですね♪

●できるだけ人混みを避ける

人混みに入る可能性がある場合には、不織布製マスクをつけて出かけましょう！