

— 干燥的冬天要注意流感！ —

在日本，每年12～3月间是流感（季节性）的高发期。流感很容易被错当成感冒，因为在短时期内会传染给很多人，所以各自的预防和患上时的适当治疗，以及不要传染给别人都是十分重要的。最近，也听到关于新型流感的新闻，所以在这里一起说明。希望大家注意身体，健康地渡过这个冬天。

● 流感和普通感冒的区别

由各种病毒所引起的感冒，其主要症状有喉咙痛，流鼻涕，打喷嚏，咳嗽等，不太会出现全身症状。发烧也没有流感那么高发。

另一方面，流感会突然出现38℃以上的高烧，头痛，关节痛，肌肉痛等全身性的症状。也会出现喉咙痛，流鼻

— 乾燥する冬場はインフルエンザに注意！ —

日本では、例年12～3月頃にインフルエンザ（季節性）が流行します。風邪と間違いやすいのですが、短期間に多くの人へ感染が広がるため、各人の予防とかなかった時の適切な治療、そして人にうつさないことが大切です。最近では、新型と呼ばれるインフルエンザのニュースも耳にするので、あわせてここで説明します。みなさん、体調に気をつけて、この冬も元気に過ごしてください！

● インフルエンザと普通の風邪の違い

様々なウイルスで起こる風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。のどの痛み、鼻汁、

涕，咳嗽等症状。小孩偶尔会出现急性脑炎，老年人和免疫力低下的人会并发肺炎等严重病情。

● 季节性流感和新型流感的区别

新型流感是指过去没有在人群中蔓延过的病毒通过禽类和猪的范围传入人类世界，从而使人相互传染的病症。与每年爆发的季节性流感不同，人对之没有免疫，容易扩大传染。但是，随着人们免疫力的产生、其性质就类似于季节性流感。2009年爆发的「流感（H1N1）2009」从2011年4月开始就被当作了季节性流感进行处理。

● 季节性流感和新型流感的对策

预防与治疗等中，洗手，咳嗽礼貌（※）等基本的预防感染对策是十分有效的。

< 预防 >

- 1) 蔓延前的疫苗接种
- 2) 外出后，双手等会带上细菌，所以要洗手漱口。
- 3) 使用加湿器或潮湿的毛巾等使室内保持适当的湿度（50～60%）（防止由于干燥造成的粘膜防御机能低下）。
- 4) 为了增强身体的抵抗力，要保证充分的休息和均衡的营养摄入。
- 5) 少去人多的地方和繁华的街道。外出时，要带上无纺布口罩，缩短在人群中的时间。

< 患上流感时的治疗・注意点 >

- 1) 尽早前往医疗机关看病。
- 2) 安静休养，睡眠充足。
- 3) 充分补充水分（包括茶和汤）。
- 4) 做到戴口罩和咳嗽礼貌。减少外出到人多的地方，不要勉强去工作单位，注意不要传染给别人。

※ 咳嗽礼貌

- 1) 出现咳嗽、打喷嚏等症状时，应戴上口罩。不要面向他人，要咳嗽或打喷嚏时，将脸转向一边，用纸巾或手帕盖住口鼻。
- 2) 外出后，用肥皂，从手掌到手背，指缝间，指甲间，手腕都要彻底清洗。洗手后，要用干净的毛巾等擦干。

（参考资料）厚生劳动省web「流感Q&A」

咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を併発する等、重症になることがあります。

● 季節性インフルエンザと新型インフルエンザの違い

新型インフルエンザは、過去に人の世界で流行したことがないウイルスが、トリやブタの世界から人の世界に入り、ヒトからヒトへ感染できるようになったものです。毎年流行する季節性インフルエンザと異なり、人々に免疫がなく、感染が拡大しやすいのです。しかし、人々が免疫をもつにつれ、季節性インフルエンザと似た性質となります。2009年に流行した「インフルエンザ（H1N1）2009」も、2011年4月から季節性インフルエンザとして取り扱われています。

● 季節性インフルエンザと新型インフルエンザへの対策

予防や治療などには、手洗い、咳エチケット（※）など基本的な感染防止対策が有効です。

< 予防 >

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後は、手などにウイルスがついているので、手洗いやうがいをする。
- 3) 加湿器や濡れたタオルなどを使って室内を適切な湿度（50～60%）に保つ（乾燥によるのど粘膜の防御機能の低下を防ぐ）。
- 4) 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養をとる。
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える。外出時は、不織布製マスクを着け、人混みにいる時間を短くする。

< インフルエンザにかかった時の治療・注意点 >

- 1) 早めに医療機関を受診する。
- 2) 安静にして、休養をとる。睡眠を十分にとる。
- 3) 水分（お茶やスープも含む）を十分に補給する。
- 4) マスクや咳エチケットを行う。人混みへの外出を控え、無理して職場に行かないなど、人にうつさないようにする。

※ 咳エチケット

- 1) 咳、くしゃみなどの症状がある時は、マスクを着ける。人に向かってせず、出そうな時は、顔をそらしてティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
- 2) 外出後は、石けんで、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと洗う。洗った後は、きれいなタオルなどで十分にふきとる。

（参考资料）厚生劳动省web「インフルエンザQ&A」