

— Dry Winters and Influenza —

In Japan, outbreaks of influenza (seasonal) occur every year from around December to March. Influenza is easily mistaken for the common cold, but it can spread to many people in an extremely short amount of time, so it is important for everyone to take proper precautions to prevent catching influenza, receive proper treatment when infected, and avoid infecting others. In recent years, new types of influenza have also appeared, as reported in the news. Therefore, below we provide some basic information about influenza so you can keep fit and spend the winter season in good health.

● Differences between influenza and the common cold

The common cold is caused by various viruses. Its symptoms mainly include sore throat, runny nose, sneezing and coughing, but rarely whole body symptoms, and fevers do not reach temperatures as high as they do with influenza.

Influenza, on the other hand, is characterized by a sudden onset of whole body symptoms including a

— 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、

fever of 38°C or higher, headache, aching joints and muscle aches. It is also accompanied by such symptoms as sore throat, runny nose and coughing. On rare occasions, influenza may develop into a serious disease, such as acute encephalopathy among children and pneumonia among elderly patients and people with a weakened immune system.

● Differences between seasonal influenza and novel influenza

Novel influenza is caused by a virus that has never before existed in the human world. A virus from the world of birds and pigs somehow enters the human world and gains the power to spread from person to person. Unlike seasonal influenza that breaks out every year, novel influenza spreads readily because people have no immunity to it. As people develop immunity, however, it takes on properties similar to seasonal influenza. For example, influenza (H1N1) 2009, which appeared and became epidemic in 2009, has been treated as seasonal influenza since April 2011.

● Countermeasures to seasonal and novel influenza

Seasonal and novel influenza may be effectively prevented by taking basic precautions, including handwashing and observing proper coughing etiquette (see note).

<Prevention>

- 1) Receive a vaccination before an epidemic occurs.
- 2) Handwash and gargle after each outing to wash away any virus.
- 3) Maintain proper room humidity (50 – 60%) by using a humidifier or hanging a moist towel in the room (to prevent dry air from impairing the throat membrane's defenses).
- 4) Get enough rest and eat well-balanced meals to strengthen the body's resistance against influenza viruses.
- 5) Avoid crowds and refrain from going to busy downtown districts as much as possible. When going out, wear a mask made of non-woven material and minimize the time spent in crowds.

<Treatment and precautions when infected>

- 1) Seek medical attention as quickly as possible.
- 2) Keep absolutely quiet and take a complete rest. Also get sufficient sleep.
- 3) Drink plenty of fluids (including tea, soup, etc.).
- 4) Wear a mask and observe coughing etiquette. Avoid spreading the virus by refraining from going out or going to work despite feeling poorly.

※Coughing etiquette

- 1 Wear a mask if you have such symptoms as coughing or sneezing. When you must cough or sneeze, turn away from others and cover your mouth and nose with tissue paper or a handkerchief.
- 2 After an outing, wash your hands with soap, from the palms to the backs of your hands, between your fingers and nails, and up to your wrist. After washing, wipe your hands dry with a clean towel.

(Reference) "Influenza Q&A," website of the Ministry of Health, Labour and Welfare

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。

(参考資料) 厚生労働省web「インフルエンザQ&A」