

健康だより



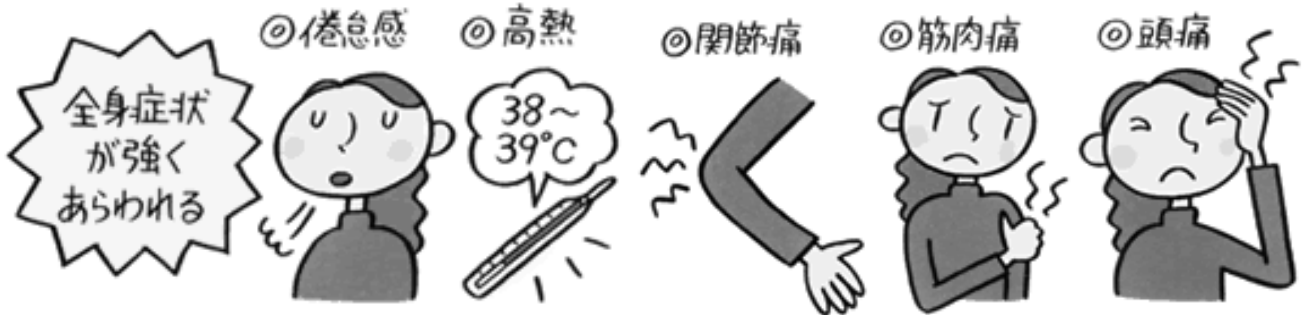
インフルエンザに気をつけよう!!

インフルエンザウイルスは低温（気温15～18度以下）・乾燥（湿度40パーセント以下）の環境を好みます。11月から3月にかけて、インフルエンザウイルスが空気中で飛散する量が増加します。

毎年、この季節にはインフルエンザの患者数が急増します。ですから、この季節前から予防を心がけることが大切です。

一般の風邪よりインフルエンザのほうが全身に強い症状が出るケースが多く、咳や痰、のどの痛み、鼻水のほかに、おもに次のような症状が特徴です。

〈インフルエンザに特有な症状〉



風邪の場合は感染したウイルスの種類によっても異なりますが、のどの痛みや腫れ、鼻水、鼻づまり、咳、痰などがおもな症状で、比較的軽症で回復するケースが多いようです。

予防で大切なことは

手洗いやうがいの習慣、栄養を十分に摂るなど、普段の生活に気を配り、免疫力を強化することがとても重要です。

