



どう違う？「風邪」と「インフルエンザ」

毎年流行する季節性のインフルエンザ。感染力が強く、日本でも毎年多くの人が感染しています。「風邪と大して変わらないのでは？」と思わず、十分に注意しましょう。

◆原因や症状の違い

	風 邪	季節性インフルエンザ
原 因	200種類以上の病原体によって生じる (特定は困難)	インフルエンザウイルス (流行する型は毎年同じとは限らない)
流行時期	年間(散発的)	冬 季
症 状	喉の痛み、鼻水、鼻づまり くしゃみ、せき、発熱など	高熱(38~40度)、頭痛、関節痛、強い悪寒、 倦怠感、喉の痛み、せき、鼻水など
症状の現れ方	比較的ゆっくり	急 激
症状の部位	のど、鼻など局所的	全 身
治癒までの期間	一定ではない	7~10日間

◆インフルエンザの感染経路は？

感染者の咳やくしゃみで飛散したウイルスを吸い込んで感染する飛沫感染、ウイルスが付着したドアノブや電車のつり革に触れた手で自らの口や鼻を触ることで感染する接触感染が考えられます。

◆インフルエンザは発症後の合併症に注意が必要！

風邪と比べて重症化しやすいのがインフルエンザの特徴です。免疫力や抵抗力の低い方(高齢者、子ども、妊婦)、呼吸器系の持病や糖尿病などの疾患がある方は、インフルエンザに感染すると肺炎などの合併症を引き起こし、重症化する危険性があるので注意が必要です。

体調に変化を感じたときは、早めに医療機関を受診してください。
体調に気をつけて、今年の冬も元気に過ごしましょう。

◆予防接種を受けておけばインフルエンザにはかからない？

ワクチン接種で発症そのものを完全に防ぐことはできません。症状の重症化や合併症を引き起こす危険性を抑えることはできます。

◆インフルエンザを予防するために大切なこと

- 感染経路を断つ ⇒ 外出後・調理前後の手洗い、人混みを避ける、マスクの着用、適切な湿度管理(50~60%)
- 免疫力を高める ⇒ バランスの良い食事、十分な睡眠
- 予防接種を受ける ⇒ インフルエンザ発症後の重症化を抑える



問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550

茨城県行政書士会では 無料相談会を毎月開催しています

相談日 毎月第2火曜日 午後1時~4時
※事前申し込み不要です。
相談場所 役場本庁舎2階 ミーティングルーム
相談内容 相続・遺言、事業継承、許認可、土地利用など
相談員 茨城県行政書士会水戸支部会員
問合せ 茨城県行政書士会水戸支部事務局
☎029-251-3101

あなたのいのちを守りたい。暮らしを支える 全国一斉生活保護110番

茨城青年司法書士協議会では、全国青年司法書士協議会との共催により、生活保護に関する無料の電話相談会を開催します。事前予約不要、秘密は厳守します。お気軽にお電話ください。

日時 1月26日(日) 午前10時~午後4時
電話番号 ☎0120-052-088
※相談料・通話料無料です。
問合せ 茨城青年司法書士協議会 ☎0294-73-0575