



トピックス・・・

今から心がけよう！！インフルエンザに負けないために。

インフルエンザは普通の風邪と異なり、急に高熱が出て、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強く、あわせて、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。また、気管支炎や肺炎を合併しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児などは命にかかわることもあります。

日常生活では

栄養と休養を十分取る

人ごみを避ける

適度な温度・湿度を保つ

外出後の手洗いとうがいを励行する

などにより体調を整えて抵抗力をつけましょう。

しかし、最も確実な予防は流行前にワクチン接種を受けることです。
もし、インフルエンザの症状が出たら、早い目に医師の診断を受けましょう。48時間以内であればウイルスの増殖を抑える薬が有効です。