



今回はインフルエンザと風邪の違いについてのお話です。

## インフルエンザと風邪の違いは何ですか？

### ・原因となるウイルスの種類の違い

インフルエンザは**インフルエンザウイルス**による感染症なのに対し、風邪はライノウイルス、コロナウイルスなど**種々のウイルス感染**によって起こる上気道炎の総称です。

### ・症状の違い

風邪の症状は、**のどの痛み、鼻汁、せき、くしゃみ**などの症状が中心で、一般的に軽度です。全身症状はあまり見られず、発熱もインフルエンザほど高くない、1週間ほどで治ります。

一方、インフルエンザの場合は風邪様症状に合わせて、**悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛**など全身の症状が強く現れます。これらの症状は通常2～3日続きますが、場合によっては5日を超えることもあります。

## どうやって予防すればいいですか？

インフルエンザの**予防の基本**は、流行前(流行期は毎年12月から3月にかけて多い)に**ワクチン接種**を受けることですが、ワクチンを接種したからといって必ずインフルエンザを予防できるわけではないためワクチン接種に加え、次のようなことに気をつけると、より効果的に予防ができます。

### ・外出時のマスクの着用

冷たく乾燥した空気はのどの粘膜の防御機能を低下させてしまうため、マスクを着用することで一定の予防が期待できます。

### ・帰宅後のうがい、手洗い

うがいや手洗いをすることで付着した細菌やウイルスを除きます。基本的なことですがこれが一番重要です。

### ・十分な睡眠と栄養をとる

体力が低下するとウイルスに感染しやすくなるため、十分な睡眠とバランスの良い食事をとりましょう。

手洗い、うがいの励行と十分な睡眠を心がけましょう。