

# 季節のお悩み相談室

## インフルエンザ編



季節によって変化する体調のお悩みごとはありませんか。  
スッキリ解消法を学んで、心身の調子を整えていきましょう。  
今回はインフルエンザの症状と対策方法を取り上げます。

### この発熱は風邪でしょうか？

先ほどから38度以上の熱があり、急からだ全体の具合も悪くなってきました。倦怠感があり、関節の痛みもあるので、とてもつらいです。せきや鼻水が出始めたので、ただの風邪だろうと思っているのですが…。



### 「インフルエンザ」かもしれません。

風邪はのどや鼻など局所的に症状が出るのに対し、強い寒気や倦怠感、関節痛などの全身症状を伴うのが、インフルエンザの特徴です。風邪に多い症状である鼻水やせきが出たからと言って、風邪だと決めつけるのは危険です。



急激な体調の悪化や高熱、頭痛はインフルエンザの症状の一例です。インフルエンザの感染が疑われる場合は医療機関などを受診し、受診先の指示にしましょう。

## 3つのポイントで対策！先生からのアドバイス

### POINT 1 規則正しい生活を心がけましょう

整った生活リズム、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動などの習慣は免疫力アップにつながります。日々の生活を見直し、改善に取り組みましょう。



### POINT 2 感染予防のために手洗いや予防接種を

帰宅後や食事前の手洗いを徹底しましょう。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けるのも予防に有効です。とくに乳幼児や高齢者、基礎疾患のある方などは、かかりつけ医に相談し検討しましょう。



### POINT 3 室内の温度や湿度を適切に管理しましょう

低温かつ乾燥した環境ではインフルエンザに感染しやすくなります。室内の温度は20～25度、湿度は50～60%以上を保つようにしましょう。暖房器具を使うと空気が乾燥しやすいので、加湿器などを併用するのが効果的です。

