

# 冬を元気に乗り切ろう！

## ～健康管理は万全ですか？～

風邪やインフルエンザが流行する寒い季節が近づきました。そろそろ体調を崩す人が目立ってきますが、冬は元気に乗り切りたいものですね。

インフルエンザと風邪の違い		
区分	インフルエンザ	風邪
初期症状	悪寒・頭痛	のどの乾燥感・くしゃみ
主症状	発熱・全身痛・倦怠感	鼻水・鼻づまり・せき
熱	38度～40度	微熱
合併症	気管支炎・肺炎など	合併症にかかることはあまりない

**風邪とインフルエンザは違います！**

風邪とインフルエンザを混同してはいませんか？風邪はのどの痛みや鼻水、せきなどの症状で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くならず、重症化することもほとんどありません。

一方、インフルエンザは38度以上の発熱、頭痛、関節痛など全身症状が強く、それにのどの痛み、鼻水などの症状が加わります。合併症を併発し、重症化することがあるのが特徴です。

**風邪やインフルエンザにかからないためのポイント！**

**睡眠をしっかりととりましょう！**

日頃から十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足になるとウイルスに立ち向かう体の抵抗力が落ちてしまいます。

**栄養をとりましょう**

栄養が偏ると風邪をひきやすくなります。卵、豆腐、魚、肉などのタンパク質、ビタミンを多く含む食品（レモン、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど）をしっかりととりましょう。

**うがい、手洗いを忘れずに！**



粘膜に付着したウイルスや細菌を取り除くには、うがいと手洗いが最適です。外から帰ったら、うがい、手洗いを習慣にしましょう。

**予防接種を受けましょう**

予防接種を受ければ、8割程度の方がインフルエンザにかからずに済むか、症状が軽くなることが証明されています。特にインフルエンザにかかると重症化しやすい乳幼児や高齢者はインフルエンザの予防接種をしておくのが安心です。

65歳以上の方には、インフルエンザ予防接種の受診票をお送りいたしますので、ご利用ください。

**もしもインフルエンザにかかってしまったら…**

- ・ 早めに受診して治療を受けましょう。特にインフルエンザの場合は早期受診が早めの回復につながります。
- ・ 安静にして、十分な睡眠を取りましょう。
- ・ 熱がでて汗をかくので、水分を補給するようにしましょう。
- ・ 体を十分あたため、のどが乾燥するので、部屋の湿度を60から80%に保ちましょう。