



## 風邪・インフルエンザ対策をしっかりと

風邪は風邪症候群とも呼ばれ、1年中かかる可能性があります。寒くなり空気が乾燥するこの時期は特に注意が必要です。自分自身が感染しないために、また周りの人に感染させないために、しっかりと対策を講じましょう。

### 普通の風邪とインフルエンザの症状の違いとは

風邪の多くはウイルスの感染によって起こります。いわゆる普通の風邪がウイルスを特定しにくいのに対し、インフルエンザの病原体はインフルエンザウイルスです。

普通の風邪とインフルエンザでは、症状の違いがみられます。風邪の典型的な症状は「のどの痛み」「咳」「鼻汁」などです。発熱があっても38℃未満がほとんどで重症化することはあまりありません。一方、インフルエンザの一般的な症状は「38℃以上の急な発熱」「関節痛」「筋肉痛」「頭痛」などで、肺炎やインフルエンザ脳症などの重い合併症を引き起こすこともあります。

### 手洗いとうがい、マスクの着用などで予防

風邪・インフルエンザ対策の基本は手洗いです。外から帰ってきたときは、石けんで指の付け根や爪の間などもしっかりと洗い、最後に流水で石けんをよく洗い流しましょう。併せてうがいも行いましょう。ほこりなどを取り除いて、のどの抵抗力の低下を防ぐことができます。

マスクの着用はほかの人への感染防止にも役立ちます。咳やくしゃみなどの症状がある人は積極的にマスクを着用しましょう。そのほか、室内を加湿する、人込みを避ける、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるといったことも心がけましょう。

なお、インフルエンザワクチンの予防接種がまだの人は早めに受けることをおすすめします。インフルエンザにかかりにくくなったり、重症化を防いだりできます。

### 市販薬を購入する際は症状を薬剤師に伝えて

風邪あるいはインフルエンザが疑われるときには、感染の拡大を防ぐためにも、可能な限り家で安静にしましょう。

風邪で市販薬（大衆薬）を利用するときは、症状に合ったものを選ぶことが大切です。市販薬にはさまざまな種類があるので、購入する際は症状を薬剤師に伝えるようにしましょう。

インフルエンザに関しては、医師の処方する薬に効果の高いものがあります。ただし、症状が出始めてから48時間以内でないと十分な効果が得られません。「インフルエンザかな」と思ったときは早めに受診しましょう。風邪・インフルエンザについてわからないことは、気軽に薬剤師におたずねください。



イラストレーション：堺 直子

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】