

健康专栏

【感冒与流行性感冒】 实况与预防

感冒与流行性感冒的不同之处

如果把它们看成是一种“感冒综合症”的话，可以认为感冒与流行性感冒是一回事。从病症上讲，感冒的时候会出现“打喷嚏”呀“咳嗽”、“鼻塞”等呼吸器官上的症状。而“流行性感冒”则会在全身症状以外，伴随出现“发烧”，“头疼”，“关节疼”等病症。患流感的人在一开始就会出现这种全身症状，与一般的感冒十分不同。

如果恶化了，会怎么样呢？

因年龄不同而各有差异。对高龄者来说，最可怕的是“肺炎”，其次是“循环器官疾患”，它会引发心力衰竭，并有可能导致呼吸困难。

除此之外，要十分留意“发烧”及“脱水症状”。没有食欲的情况下容易引起脱水，而脱水又会引发肾功能衰竭等器官上的恶性循环。因此一句话：感冒时千万不能拖延和使其恶化。

关于治疗法

要是发烧的话，就去医院；一般流鼻涕或者稍微感觉不适的时候，吃一点儿药店里买来的药就算是治病了一这样的人恐怕不在少数。可是，碰上流行性感冒，单靠这个办法就无济于事了。在这里，作为预备知识，让自己了解现在流感是否开始流行等情况，是十分必要的。回想一下自己的症状，对自己患的是否是流感，进行一番置疑也很重要。流行性感冒越是早期治疗效果越好，开始发烧后48小时以内的治疗，意义十分重大。

流行性感冒的预防方法

首先在日常生活中要注意经常洗手。用肥皂洗手可以杀死很多流感病毒。另外当人的喉咙处于干燥状况下的时候，病毒很容易附着，所以漱口可以帮助我们避免病毒的附着并将其冲洗掉。

口罩对于防止喉咙干渴有一定的作用。但是最有效的，还是“预防针”。

有关预防针

在准备接受注射时热度达到 37 度 5 以上的人、患有慢性疾病的人以及有过敏症状的人，需要加以注意。

有蛋类过敏症的人，需要特别注意，请听取医生的意见。

摘自国保 P L A Z A (平成 14 年 9 月) 信息

健康コラム

【風邪とインフルエンザ】実態と予防

風邪とインフルエンザの違い

「風邪症候群」というひとつのとらえ方からすれば、同じと考えることができます。症状でいえば、風邪の場合は「くしゃみ」とか「せき」「鼻づまり」というような呼吸器の症状です。一方、「インフルエンザ」の場合は全身症状を伴い「発熱」「頭痛」「関節痛」といった症状があります。こうした全身症状が最初に現れるのがインフルエンザで、一般的な風邪の症状と大きな違いがあります。

こじらせると、どうなるか

年齢にもよりますが、高齢者では、一番怖いのは「肺炎」です。それから次に「循環器疾患」で、心不全を併発して、それによって呼吸困難になってしまうという心配です。

それ以外にも「発熱」や「脱水症状」にも注意しなければなりません。食欲がなくなつて脱水症状を起こす、この脱水が原因で腎不全を併発していくというように、どんどん悪い方向になっていきますから風邪はこじらせない、ということに尽きます。

治療法について

熱が出れば病院に行くということになるでしょうが、普通の鼻水ぐらいや、ちょっと調子が悪い程度では市販薬で治そうという人が多いと思います。ただし、インフルエンザの場合は、それだけでは治りません。そこで予備知識として、今、インフルエンザがはやってきているか否か、といったことを自分なりに知識を得ておくことが大事です。自分の症状を思い浮かべて、これはインフルエンザではないかと、疑ってみることが大切です。インフルエンザの治療は早ければ早いほどよく、発熱から48時間以内に治療することが大事です。

インフルエンザにならないための予防法

まず、日常生活で注意することはこまめに手を洗うことです。石けんによる手洗いでインフルエンザウイルスをかなり防ぐ効果があります。それから、のどの表面がかさかさになるとウイルスが一番つきやすい状態になりますから、うがいによって付着を避け洗い流すということになります。

マスクも、のどの渴きを防ぎますから効果があるでしょう。しかし、やはり一番「ワクチン」が有効です。

ワクチンについて

受けようという時に発熱して37度5分以上の熱がある人、あるいは慢性の病気を持っている人、アレルギーのある人なども注意してください。

卵アレルギーの人などは、特に注意が必要ですから医師に相談してください。

国保P L A Z A（平成14年9月）より抜粋