

今回は
インフルエンザ
のお話です。



皆様こんにちは。

2025年が始まりました。

今年も、皆様にとって実りある1年になることを願
い、引き続き健康面でサポートさせていただきます。どう
ぞよろしくお願い申し上げます。

本年第1回目は**インフルエンザ**につ
いてお伝えさせていただきます。

インフルエンザの主な**症状**として、

- * 鼻水
- * 咳
- * くしゃみ
- * 発熱



などがあげられると思います。

では、**風邪**の症状はどうですか？

同じく、鼻水、咳、くしゃみ、発熱……と答えませ
んか？

そもそも、**インフルエンザ**と

風邪の違いは何でしょう？？

風邪→色々なウイルスにより引き起こされ、
「鼻水、咳、発熱」などの症状が発症し、約1週間
位で自然と治っていきます。

インフルエンザ→インフルエンザウイル
スにより引き起こされ、悪寒戦
慄と共に急激な高熱が発症し
ます。また、筋肉痛などと同時
に、「鼻水、咳、発熱」が見られ
ます。

このように、インフルエンザと
風邪の症状はとてもよく似て
いることが分かります。

改めてインフルエンザはどのよ
うなものか、お伝えします。

インフルエンザは**数時間から**

1日以内に突然発症します。



頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛、などがあります。
他に下痢、咳、鼻水、咽頭痛などの
症状も見られます。

体のだるさに至っては、圧倒的に
インフルエンザの方が普通の
風邪よりもつらいようです。



インフルエンザも一定期間が過ぎ
ると治まりますが、稀に



「肺炎」や「脳症」など、重症化し
たり合併症を起こすことがありますのでご注意
下さい。

	インフルエンザ	かぜ
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、せき、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、せき、発熱（高齢者では高熱でないこともある）
発症	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身症状	鼻、のどなど局所的

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/12/dl/s12257k.pdf>より

出典

インフルエンザには種類があります。

- 1) A型
- 2) B型
- 3) C型



で、このうち、大きな流行の原因となるのはA型
とB型となっています。

A型インフルエンザはA/H3N2(香港型)と、A/
H1N1(ソ連型)の2種類です。

これらのウイルスが厄介なのは、毎年のように小
さい変異を繰り返しており、流行の程度などの
予想が付きにくいことがあげられます。

インフルエンザにかからないようにするためには、
どうしたら良いのでしょうか？

① うがい



② 手洗い



③ 十分な休養と睡眠



④ 人込みを避ける



⑤ 体を冷やさない



などです。

これからの季節はインフルエンザが本格的にな
ってきます。

かからないに越したことはありません。

イベントの多い時期だからこそ、意識して過ご
したいですね。

次回は
为什么呢か？
お楽しみに。

