

このつらい症状はなに？

簡単な症状チェックシート

【指導／杏林大学 保健学部 免疫学研究室 教授 田口 晴彦先生】

この季節は空気が乾燥して、鼻やのどの粘膜の防御機能が低下するため、かぜをはじめ呼吸器感染症にかかりやすくなります。何もしないで放っておくと、症状を悪化させてしまうこともあります。もし、かかってしまったらよく症状を見極めて、病院に行って診察してもらいます。ただし、普段からできるだけ感染しないように、うがい・手洗い・マスクの着用など自分でできる予防に努めることが大切です。

また日ごろからバランスのよい食事をとることと、十分な睡眠をとることで免疫力を高めておくことも重要なことです。

◆ あてはまる症状や気になる症状をチェックしてみよう！ ◆

かぜ

- 37～38度ぐらいの熱がある。
- せきが出る。
- 粘り気のある鼻水が出る。
- のどに痛みがある。



ライノウイルスやアデノウイルスなどかぜの原因となるウイルスは200種類以上あり、感染すると鼻水やせき、のどの痛みなどさまざまな症状を生じます。またかぜは1年を通してかかります。

インフルエンザ

- 38度以上の高熱が出る。
- せきが出る。
- 頭痛や寒気がする。
- 筋肉痛や関節痛など全身が痛む。



インフルエンザウイルスは、かぜのウイルスと異なりその増え方に特徴があり、感染すると体内で爆発的に増殖します。1～2日の潜伏期間を経て、急な高熱が出て、筋肉痛や関節痛など全身に及ぶつらい症状が現れます。

マイコプラズマ肺炎

- 微熱や高熱が出る。
- 頭痛がする。
- 全身のけん怠感がある。
- せきが長期間続く。



ウイルスと細菌の間にあるマイコプラズマ・ニューモニエという病原体に感染して起こる病気で、約2週間ぐらいの潜伏期間を経て、頭痛や全身のだるさ、かぜのような症状が始まり、その後せきが長期間続きます。

予防のための三原則

うがい



外から帰ったら、必ずうがいをします。はじめにブクブクうがいをしてから、ガラガラうがいをするとより効果があります。

手洗い



うがいと合わせて必ず手洗いもします。よく石けんを泡立てて念入りに洗います。食事の前にも忘れずに洗いましょう。

マスクの着用



空気が乾燥する季節は、マスクをすることでのどを湿らせウイルスを付きにくくします。

回復のために

① 栄養をとる



発熱時は食欲もないことが多いのですが、なるべく栄養がありバランスのとれた食事をとるようにしましょう。

② 休息をとる



しっかりと睡眠をとることで、体を休めて体力を回復させます。たっぷり睡眠をとるようにしましょう。