

保健室だより

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪はどう違うの？

日ごとに寒さが増し、風邪やインフルエンザが流行する季節となってきました。昨年と同様、風邪やインフルエンザにも加えて、新型コロナウイルス感染症にも注意しなければなりません。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ、風邪は症状が似ているため、症状だけで判断することは難しいです。そのため、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかかっているかどうかを知るためには検査を受けることが最も確実な方法となります。熱や風邪のような症状がみられた場合は早めに医療機関に相談しましょう。いずれにしても感染予防対策はどれも同じです。これまでにやってきた感染予防策を引き続き行い、この冬を乗り切りましょう。

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪の違い

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	風邪
感染経路	飛沫、接触、エアロゾル	飛沫、接触	飛沫、接触
潜伏期間	1~14日間	2~5日間	2~4日間
主な症状	咳、倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛、味覚・嗅覚障害	咳、咽頭痛、鼻水、頭痛、倦怠感、関節痛、筋肉痛	咳、咽頭痛、鼻水、くしゃみ
発熱	微熱~高熱	高熱	微熱
症状の現れ方	緩やかだが急激に重症化し、肺炎を合併することも多い	急激	緩やか
重症度	重症になりうる	多くは軽症~中等症	多くは軽症
治るまでの期間	軽症であれば5~7日程度	約1週間	4~5日程度
検査方法	PCR検査、抗原検査	抗原検査	なし
治療方法	対症療法 (現在、確立された治療薬はなし)	抗インフルエンザ薬	対症療法
ワクチン	ある	ある	なし

新型コロナウイルス感染症

2019年末に初めて感染が確認された新しい感染症で、普通の風邪と同様に、咳や発熱などがみられます。最初は比較的ゆるやかで、微熱~高熱、咳、関節痛や筋肉痛、頭重感や倦怠感、食欲不振や味覚・嗅覚異常などの症状が続いた後、急に重症化して肺炎を合併するなど、入院となるケースがあります。最大14日間の潜伏期間がありますので、これが周囲への感染させやすさの大きな要因となっています。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染することで発症します。急激な38℃以上の発熱、関節痛や筋肉痛、全身倦怠感や悪寒などの全身症状が現れるのが特徴で、鼻水、咳などの症状も伴います。症状出現後、12～24時間以降に抗原検査を行うと診断をつけることができます。



風邪

ウイルスや細菌などの病原体によって引き起こされる、鼻やのど（上気道）の急性炎症の総称です。風邪の多くは、咳・のどの痛み・鼻水などの症状が中心で、発熱もインフルエンザより高くなりません。重症化することも少なく、通常4～5日で回復します。咳、のどの痛み、鼻水が同程度、同時にでるのが特徴です。



感染症から私たちの体を守ってくれるのが『免疫』です。

免疫とは、体内に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を攻撃し、排除するためにもともとある機能です。通常、病原菌やウイルスが体内に侵入すると免疫細胞が働き体内から排除しますが、何らかの原因で免疫力が低下すると異物を排除しきれず、いろいろな感染症にかかりやすくなります。

生活習慣を整えて免疫力を高め、感染症にかかりにくい体づくりを心がけましょう。

免疫力を高めるためには…

【1】睡眠をとる

睡眠は体や脳を休めて疲れをとると同時に、脳で成長ホルモンを多く分泌し、昼間の活動で傷んだ細胞を修復します。睡眠不足は成長ホルモンが十分に分泌されず、免疫細胞が減少してしまいます。

【2】運動をする

免疫細胞を刺激する物質は、骨や筋肉からつくられます。適度な運動によって筋肉や骨が刺激を受け、免疫機能を向上させます。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。

【3】体温を高める

運動や入浴で体温を上げましょう。体温が上がると免疫細胞が働きやすくなります。また、血流やリンパの流れがよくなり、免疫細胞が侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。

【4】バランスの良い食事で腸内環境を整える

バランスの良い食事を規則正しく摂り、食べ過ぎない、飲み過ぎないことを心がけましょう。腸内環境を整えるため、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度に摂るのもおすすめです。

【5】ストレスをため込まない

過剰なストレスは、免疫細胞の機能を低下させます。また、ストレスがたまると不眠にもつながります。

免疫力を高める食べ物・飲み物

ニンジン、カボチャ、タマネギ、レンコン、ゴボウ、ジャガイモ、きのこ、ショウガ、緑茶、紅茶、黒豆茶、果汁100%リンゴジュース、ココア など

