

「かからない!」

「こじらせない!」

「うつさない!」

# カゼ・インフルエンザ撃退法

空気が乾燥するこれからの時期はカゼをひいたりインフルエンザにかかったりしやすくなります。

監修 東海大学医学部健康管理学客員教授 本間 康彦

ひらつか生活習慣病透析クリニック院長

予防法や重症化を防ぐ方法を確認し、流行の季節に備えましょう。

## まずは…「かからない!」

- 外出後の手洗い
- こまめにうがい 緑茶・紅茶を使ったうがいもおすすめ
- 十分な休養・バランスのとれた食事
- 適度な湿度(50~60%)を保つ
- 外出時にはマスク着用
- インフルエンザ流行前(12月前まで)にワクチン接種  
インフルエンザ発症の可能性を減らし、重症化を防止する  
(100%感染を防ぐものではない)。



せき、くしゃみが出ているときは  
マスク着用!

マスクがないときは  
ティッシュなどで口と鼻を覆うべし。



かかってしまったら…

## 「うつさない」&「こじらせない」

- 1時間に1回は部屋の換気
- 無理をして会社に行かない  
インフルエンザの場合、熱が下がって症状がおさまっても、4日ほどは自宅療養を。最低でも2日は休みましょう。
- インフルエンザかなと思ったら早めに病院へ  
38度以上の熱があり、せきややのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は早めに医療機関の受診を。発症後48時間以内の抗ウイルス薬の使用が効果的です。



勘違いしていませんか?  
カゼに抗菌薬は効きません!

抗菌薬(抗生物質など)は、細菌をやっつける薬です。ウイルス性のカゼには効きません。やたらと多用すると、薬が効かない「薬剤耐性菌」が増えるため、むやみに処方を求めるのはやめましょう。

## けんぽお知らせ板