

カゼ インフルエンザ

これが対処法

秋から冬になると、空気が乾燥してカゼをひきやすくなります。

万全な予防をしてかからないのがいちばんですが、こじらせないことも大切。

インフルエンザのワクチン接種は流行前にしておくようにしましょう。

カゼにかかったかな と思ったら

こじらせないように、無理をせずゆっくり休んだりして養生に努めます。また症状を緩和するため、自分の症状に合ったカゼ薬を薬剤師などに相談して選ぶことも大切です。ただし、熱が高い場合はインフルエンザの可能性もあるので、病院に行くようにしましょう。

▶回復を早めるポイント

●こまめに水分をとる

お茶やスープなど飲みたいものでOK。



●安静にして休養し、睡眠を十分にとる

せきが続くと体力を消耗します。睡眠不足だと、免疫力が下がり症状が長引く恐れも

●消化がよく栄養のあるものを食べる

バランスのよい食事を心がけ、ビタミンを積極的に摂るように。栄養ドリンクも活用しましょう

●加湿器などを寝室に置き、部屋の乾燥を防ぐ

ガーゼのマスクを付けて寝ると、呼気に含まれる水分によって口内の湿度が高く保たれます



▶市販薬利用のメリット

●わざわざ病院に行き、診察まで長い時間待つ必要がない

●薬局やドラッグストアなら、会社帰りや休日でも相談が可能

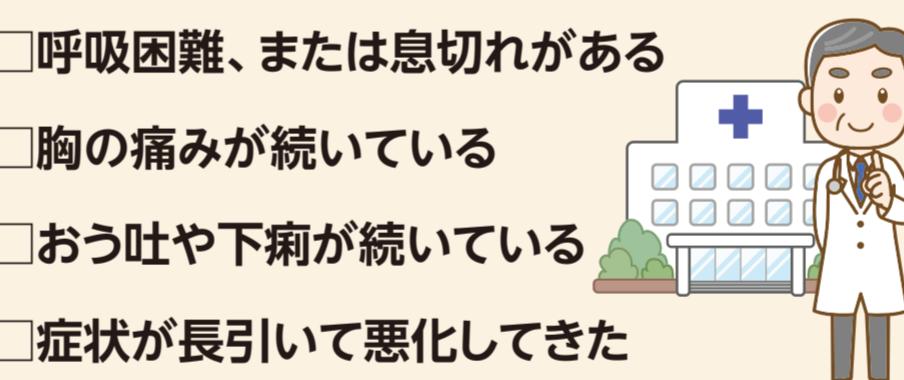


やっぱりインフルエンザかな と思ったら

体力が落ちているところに感染すると脳症、肺炎を起こしたりすることもあるので油断できません。早めに医療機関（内科、かかりつけ医など）を受診してください。抗インフルエンザウイルス薬は、発症後48時間以内の使用が効果的です。

▶こんな重症化のサインが出たら、 すぐ受診を!

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- おう吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた



自分でできる予防と対策

外出から帰ったときの手洗いは大切。接触感染でもうつのので、手のひらだけでなく、手の甲や手首、指と指の間までていねいに洗うようにします。



けんぽお知らせ板