

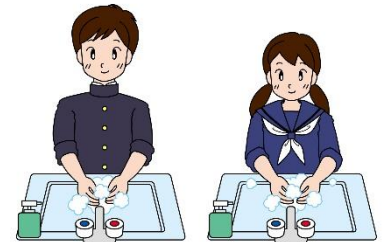
症状はどう違う？「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき	◎	◎	◎
のどの痛み	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛 筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は、従来の『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き、実施していく必要があります。とはいえ、皆さんがこれまで学んできたように、手洗いや咳エチケットなど、3つに共通する予防法も。

また、症状についても同じようなものがみられます。自分で安易に判断することは禁物(まず受診!)ですが、気を付けたい病気についての知識としておさえておくといいでしょう。



体を守る機能…免疫について

体内に侵入したウイルスや細菌などの“異物”を攻撃して殺す、また排除する働きを「免疫」[病気(疫病)を免れる]といいます。免疫には個人差があり、例えば、同じような環境で生活して同じように行動していても、風邪をよくひいてしまう人とあまりひかない人がいるのはそのためです。

風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が特に流行しやすいこの時季、手洗いなどの対策とともに、この免疫の力を少しでも高めておくことも予防の基本と言えます。そのためには、以下のことが有効です。



十分な睡眠(休養)



栄養バランスのとれた食事



適度な運動



ストレスの発散



よく笑う

また、免疫には、生まれつき備わっている「自然(非特異)免疫」と一度侵入したウイルスなどの情報を体の仕組みが学習して得られる「獲得(特異)免疫」の2種類があります。

コラム～予防接種について～



予防接種とは、ウイルスの毒性を抑えたり死滅させたりして作られた「ワクチン」を体内に入れることで、インフルエンザ等の感染症を予防するために行うもので、獲得免疫の仕組みを利用しています。なお、明らかな発熱(37.5℃以上が目安)があるとき、急性疾患にかかっている時のほか、体調不良等、医師が適切でない判断した場合には受けることができません。