

インフルエンザ豆知識③

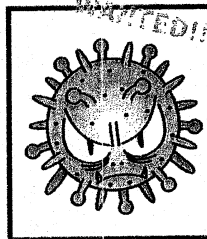
インフルエンザウイルスの正体

せっけんを使った手洗いや、
アルコール消毒で
やっつけましょう。

大きさ
0.1 ミクロンくらい
(1mmの10,000分の1)

仕事
細胞をのっつって
どんどん仲間を
増やす

- 体内にウイルスが急激
に増えて症状が出る
- 排出するウイルスが増
えて感染力が強くなる



特技

変身
排除しようとする免疫
細胞に見つからないよう
に毎年形を変える

出身

水鳥の腸内?
水鳥の感染から始まっ
ていると言われている
(鳥から直接ヒトに感
染することはほとん
どない)

徹底図解 かぜ 症状と対策

かぜの初期症状は、ウイルスが上気道に感染
することによって起こります。

●「乾燥防止」で症状軽減

- ・マスクで、鼻やのどを保湿
- ・うがいも効果あり
- ・こまめに水分補給
- ・部屋の湿度を高めに

●十分な睡眠、早めの休養 で、免疫力をアップ!!

かぜの原因の約90%は、
ウイルス
空気といっしょにからだの中へ

その他の全身症状

- ・頭痛
- ・発熱
- ・からだのだるさ
- ・消化器症状(腹痛、下痢)

熱があるとき

- インフルエンザウイルスがする
→着るものを重ねて、あたたかく
- 暑くなってきた
→薄着にして、汗をかいたらこまめに着替える

食べもの

- 食欲があれば、ふつうに食べてOK
胃腸に負担をかけないよう、油っこいものは控える
- 食べられなくても、水分はこまめに補給
温かいものでも、冷たいものでも、飲みやすい方を。

のどの腫れ、痛み
声のかれ
乾いたせき

湿ったせき
色のついた痰
長く続く発熱

上気道

鼻(鼻腔)
のど(咽頭、喉頭)

下気道

気管
気管支
肺

下気道にも感染が進むと、症状が重く
なり、治るまでに時間がかかります。

●熱やせきが長引くときは、医療機関へ