

今月の健康チェックポイント

This Month's Health Tips

インフルエンザ感染に注意！

Be careful of influenza!

秋から冬になる時期、季節はとても良いのですが、毎年、11月～4月にかけて、インフルエンザが流行します。インフルエンザにかかると、体もつらいし、感染防止のためにも行けなくなります。自分にとっても、友だちや会社にとっても良いことはありません。

今回はインフルエンザにかからないために、まずやっておくこと、予防方法やインフルエンザと風邪の違いと症状、インフルエンザにかかったときの対処法についてお話しします。

Although it is a pleasant season starting from autumn to winter, every year we see an outbreak of influenza from November to April. If you catch the flu, it will be physically tough, and you will also be barred from going to work due to measures to counter infection risk. There is nothing good that comes from the flu, both for you, your friends, or your company.

1.まずやっておくこと

- ・予防接種をする

流行する前にインフルエンザの予防接種を受けましょう！おすすめは11月中に受けることをお勧めします。卵などにアレルギー、けいれんの既往症のある方は、接種できないことがあるので、医師に相談してください。

1. What to do first

- ・ Get a preventative vaccine

Receive a flu vaccine before the outbreak of influenza. Ideally, we recommend getting it sometime in November. Those with egg allergies or preexisting conditions of convulsions may not be able to receive a flu vaccine, and should consult the doctor.

2.日常で行える予防

- ・栄養と休養を十分取り、体調を整えて抵抗力をつける

- ・外出後の手洗い、うがいを習慣づける

インフルエンザの菌を体の中に入れない事が重要です。

- ・人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

- ・マスクをつける

インフルエンザの流行時期に外出する際はマスクを着用しましょう。インフルエンザの菌は、咳やくしゃみで人にうつります。自身の感染予防だけでなく、自分がインフルエンザにかかったときにも、他人へうつさない効果もあります。

- ・乾燥しないように加湿する

インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効です。

※コロナ感染対策と同じく、一人ひとりができることをしっかり行ってください。

2. Preventative Measures to Take in Our Daily Life

- ・ Get enough nutrition and rest, and build up your immune system through stabilizing your health
- ・ Get into the habit of washing hands and gargling after going outside.

It is important not to bring the flu virus in your body.

- ・ Avoid crowds

Make sure not to attract the viruses that are contagious.

- ・Wear a mask

Wear a mask during flu season when going out. The flu virus can be transmitted through coughs and sneezes. The mask not only protects you from catching the flu, but also prevents it from spreading to others, should you catch the flu.

- ・Humidify to prevent dryness

The flu virus cannot thrive in humid environments, so using humidifiers to maintain a certain amount of humidity in the room can be effective.

* Do what you can to take precautions individually, just like in our fight against the coronavirus.

インフルエンザと風邪との違いと症状

The Symptoms and Differences Between Influenza and the Common Cold

症状のでる場所 Place of symptoms

症状の進み Development of symptoms

熱 Fever

寒気 Chills

鼻水 Runny nose

せき Coughs

頭痛 headache

筋肉痛・関節痛 Muscle/joint pain

かぜ Common Cold

のどや鼻 Throat and nose

ゆるやか Gradual

38℃前後 Around 38℃

軽い light

ひきはじめに出る In the beginning

軽くでる light

痛みが軽い Light pain

痛みが軽い Light pain

インフルエンザ Influenza

全身 The whole body

急激 Drastic

39°C～40°C

強い heavy

あとから出る In later stages

たくさんでる heavy

痛みが強い Strong pain

痛みが強い Strong pain

37°C台でもインフルエンザにかかっていることもある

Can have the flu with 37°C fever

※現在は、コロナ感染もあるのでインフルエンザ感染、通常の風邪など区別がつきづらいう状況です。異常がある場合は受診し、診断してもらいましょう。

※Currently, due to the coronavirus outbreak, it is difficult to diagnose whether one has the flu, the cold, or otherwise. Consult a clinic and have it diagnosed if you notice symptoms.

3.インフルエンザにかかってしまったら

高い熱(38.5°C以上)が出た場合は、熱が出てから48時間以内であれば抗インフルエンザ薬(タミフルやリレンザなど)で、ウイルスの増殖を抑えることが期待できます。しかし、発症後すぐに受診しても、検査で陽性が出ない場合があるため、6時間以上経過した時点で受診する方が良いです。

インフルエンザは、咳で空気中に飛び散ったウイルスからも感染します。感染力が強いので、会社に行くと感染を広げることになります。インフルエンザと診断されたら、最低5日は会社を休むことになります。症状によっても休む時期が異なるので、医師の指示通りにしてください。

3. If You Catch the Flu

If you have a high fever (38.5°C or higher), you can take flu medication (such as Tamiflu and Relenza) if it is within 48 hours from when you got your fever, which has

the prospect of restraining the spread of the virus. However, even if you go to the doctors directly after you notice symptoms, there is a likelihood that your results will come out as negative in the testing, so it is better to visit the clinic at least after six hours of noticing your symptoms.

One can catch the flu from people's coughs or the virus blowing around in the air. It is highly contagious, and can get everyone infected if you go to work with it. If you are diagnosed with the flu, you will be made to take leave from work for at least 5 days. The period of leave will depend on the symptoms, so make sure to follow the instructions of the doctor.

4.早く治すために

- ・十分な休養をとる

安静にして十分な休養をとりましょう。

- ・熱への対処

首、脇の下や足の付け根には太い動脈が通っています。その部分を保冷剤や氷水などで冷やすと良いです。解熱剤を使用する際は、医師に処方された解熱剤を使ってください。高熱(38.5℃以上)が続いて食事や水分が十分に取れない場合は脱水の危険もあるので、注意が必要です。

- ・水分の補給

熱が高い場合、いつもより多くの水分が体の外に出てしまいますので、こまめに水分を取ってください。水だけでなく、電解が入った経口補水液なども飲んでください。

- ・食事

食事は、食べられるときに食べられる物を口にするようにしましょう。口当たりの良いゼリーやアイスクリーム、うどんやお粥など、食べやすいものならなんでも構いません。無理に食事をする必要はありません。

- ・外出は控える

個人差はありますが、発症後3～7日間はウイルスを排出していると言われるので、人にうつさないために外出を控えてください。

4. How to Recover Quickly

- ・ Take plenty of nutrition

Rest well and take plenty of nutrition.

- Treating fever

Essential arteries run through the neck, armpits, and ankles. It is effective to use icepacks or ice water to cool those areas. When using fever reducers, take the medicine prescribed by your doctor. There is a risk of dehydration if you have high fevers (38.5°C and above) and are not getting sufficient food and water, so care must be taken.

- Hydration

With a high fever, your body loses more water than usual, so you must drink water frequently. Try taking electrolyzed water for hydration, on top of regular water.

- Meals

Regarding meals, try eating what you can, when you can. It doesn't matter what you eat, as long as it is easy to eat, such as a smooth jelly, ice cream, noodles, or porridge. You needn't force yourself to have a proper meal.

- Refrain from going outdoors

Although it varies from person to person, it is said that a flu patient will be emitting the virus from between 3 to 7 days of being symptomatic. Hence, patients should refrain from going outdoors so as to prevent infecting others with the flu.

まだまだコロナの心配も続きますが、しっかり予防を行い、インフルエンザにかからないよう気をつけていきましょう。

Even as our minds are preoccupied with the coronavirus, let's commit to prevention of viral diseases, and take care not to catch the flu.