

## 今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

見極めが難しいぞ！ 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪

Hard to Distinguish: Covid, Flu, or Common Cold?

### 感染予防は大切

毎年11月～4月にかけてインフルエンザが流行します。しかし、国内でコロナウイルス感染の流行が始まった2020年2月以降、インフルエンザ感染者数は急速に減少し、2022年の現在まで爆発的な感染は出ていない状況です。これは、コロナウイルス感染予防として実施した、手洗い、マスクの着用、3密を避ける、人の移動制限（在宅勤務など）の対策が効果的だったと考えられます。コロナウイルス感染は継続していますが、インフルエンザ感染が予防できているのは大きいです。「予防」はやはり重要です。これからの時期風邪も流行してきます。

しかし、症状により新型コロナ、インフルエンザ、風邪を見極めるのはとても難しいです。症状があったら病院を受診するのをお勧めしますが、症状の違いなどをお話していきます。

The influenza (flu) virus spreads every year around November to April. However, ever since the start of the coronavirus pandemic in February of 2020, domestically, the number of flu patients have drastically decreased, and there have not been any explosive flu cases up to this year in 2022. This is thought to be thanks to the pandemic counter-measures that were implemented to fight covid, namely, hand washing, mask wearing, avoiding the three Cs (closed spaces, crowded places, and close-contact), and restrictions on the movement of people (working from home, etc.). Even as covid continues to spread, it is still fortunate that influenza has been prevented, as “prevention” is indeed important. In the coming months, the common cold will also be rampant. That makes it extremely difficult to determine whether symptoms point to COVID-19, influenza, or the cold. We recommend you see the doctor if you have symptoms, but here we will be discussing the various differences in symptoms between the three.

風邪、インフルエンザ、新型コロナの潜伏期間、感染経路、症状、治療について下記にまとめました。

The chart below summarizes the incubation period, infection route, symptoms, and treatment for the cold, the flu, and the coronavirus.

	かぜ	インフルエンザ	新型コロナ
	The Cold	Influenza	COVID-19
潜伏期間	2～4日	2～5日	発症の2日前から発症後7～10日間程度
Incubation period	2～4 days	2～5 days	approx. 2 days pre-symptom and 7-10 days post-symptom
感染経路	飛沫感染・接触感染	飛沫感染・接触感染	飛沫感染(*エアロゾル感染)
Infection route	droplets contact	droplets contact	接触感染 droplets (aerosol) contact
症状	発熱・咳・ 咽頭痛・鼻水	高熱・関節痛・筋肉痛・ 咳・咽頭痛・鼻水など	発熱・筋肉痛・倦怠感・咳・ 咽頭痛・頭痛など(株によっても症状が違います)
Symptoms	fever, cough, sore throat, head aches, runny nose	high fever, joint and muscle pains, cough, sore throat, headaches, runny nose, etc.	fever, muscle pain, malaise, cough, sore throat and headaches, etc. (differs depending on variant)
治療	対症療法	抗インフルエンザ薬	対症療法 重症リスクがある人を対象に治療薬
Treatment	symptomatic treatment	flu medicine	symptomatic treatment, medicinal treatment for high-risk patients

感染経路について On Routes of Infection

\* エアロゾル感染 Aerosol Transmission

飛沫よりも細かい5マイクロミリメートル(0.005ミリ)未満の粒子がしばらくの間 空気中を漂い、その粒子を吸い込んで感染します。2メートルの離れた距離にまで感染が広がる可能性があります。

Particles smaller than 5 micro millimeters (0.005mm), that are smaller than droplets, float in the air for some time, which is transmitted to a person when it is inhaled. The infectious particles can reach beyond a 2 meter radius.

#### 飛沫感染 Droplet Transmission

ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着します。通常2メートル以内の距離で感染します。

When droplets containing a virus attach to exposed mouth, nose, or eye membranes. Usually the infectious droplets are transmitted within a 2 meter radius.

#### 接触感染 Contact Transmission

ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手指で目・鼻・口などの露出した粘膜を触ることにより感染します。

When one directly touches droplets containing the virus or a surface on which the virus is present, and then touches the exposed membranes of the eyes, nose, or mouth with those hands.

#### 感染予防は大切

Infection prevention is important.

上記の感染ルートを確認すると、なぜ手洗いが必要か？なぜマスクが必要か？なぜ換気が必要か？が理解できると思います。新型コロナ、インフルエンザや風邪も、個人個人の予防によってかなり防げます。寒くなる季節ですので、しっかり予防対策を取っていきましょう。

Looking at the information above, it becomes clear why hand washing, masks, and ventilation are necessary. To a certain degree, covid, influenza, and the cold can be

prevented by the precautionary efforts of each individual. The cold months are ahead, so take heed to these measures.

予防していても感染症にかかる事はあります。インフルエンザ、新型コロナに感染した場合の対応についてお話しします。

There are times when people get infected despite taking precautions. We will discuss here what to do if you get infected with covid.

インフルエンザは、38.5℃以上の高い熱があった場合は、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)の効果(インフルエンザウイルスの増殖を抑える)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りますので、12時間以上経過した時点で受診する方が良いと思います。

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事になります。インフルエンザと診断されたら、最低5日間は会社を休むこととなります。休む時期については、医師の指示通りにしてください。

When it comes to the flu, it is said that taking flu medicine (tamiflu, zanamivir, etc.) within 48 hours of getting a high fever of over 38.5°C will be effective (in subduing multiplication of the flu virus). It is recommended to see the doctor later than 12 hours from the start of your symptoms, as the test results may not come out as positive if it is too soon. The flu can be transmitted from a cough, where the virus can be carried in the air. Because it is highly infectious, you will end up spreading the virus if you got to work with the flu. If you are diagnosed with the flu, you will be quarantine at home for at least 5 days. Follow the doctor's instructions on your resting period.

新型コロナウイルスは、陽性者の療養期間について症状があるかないかで変わります。無症状の場合は、検査日を0日目とし8日目に解除となります。症状がある場合は、発症日を0日目とし10日間経過して、かつ症状軽快後72時間経過した場合に、解除となります。濃厚接触者の自宅待機期間は5日間、6日目に解除となります。(22年9月7日時点)

As for COVID-19, the quarantine period of those tested positive depends on whether they are symptomatic or not. If asymptomatic, the testing day is counted as

day 0, and your quarantine will end on the 8th day. If symptomatic, the quarantine can only end after 72 hours has passed after symptoms have lightened, and 10 full days have passed, counting the day of the start of symptoms as day 0. Those in close contact with covid positive people will be quarantined at home for 5 full days, which will be lifted on the 6th day. (as of Sep 7, 2022)

発熱したり咳が出たり症状がでた場合は？

What do I do if I have symptoms such as fever or cough?

安静にして十分な休養をとりましょう。とにかく寝る事が大切です。

Lie in bed and get plenty of rest. It is important to get plenty of sleep.

熱への対処は、首や脇の下や足の付け根には太い動脈が通っていますので、その部分を保冷剤や氷水などで冷やすと良いです。解熱剤の使用は避けたいのですが、高熱(38.5°C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、医師に処方された解熱剤を使うようにしてください。

To treat fever: apply ice packs or ice water to cool the neck, armpits, and groin area, as these are where large arteries can be found. Fever medicine should be avoided, but if a high fever (over 38.5°C) persists and you have problem taking enough food and water, there is a risk of dehydration, so take the fever medicine prescribed to you by a doctor.

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。お水だけではなく、電解質濃度が高い経口補水液なども飲んでください。

When the fever is high, the body loses more water than usual, so make sure to take water regularly. On top of water, also take rehydration solutions that contain electrolytes.

食事は無理に取る必要はありません。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。

You do not need to force yourself to eat. Try to have what you can eat, when you find that you can eat. Anything light on the mouth, such as jello, ice cream, udon noodles, or porridge are fine. There is no need to eat a full meal.

感染予防をしっかりすること、免疫力を落とさないためによく休み、栄養バランスを考えた食事を取り、楽しい気持ちになる趣味などを行ってみてください。

Take proper precautions against viral infections, rest well so as to maintain your immunity, eat your meals with nutritional balance in consideration, and engage in activities that make you feel cheerful.