

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

予防しよう！ インフルエンザ、新型コロナ

Let's Prevent the Flu and COVID-19!

秋から冬になるこの時期、毎年 11 月～4月にかけてインフルエンザが流行します。それと同時に、新型コロナウイルス感染症(COVID19)にも注意をしなければなりません。

During this time when autumn turns to winter, from November to April each year, influenza becomes ever prevalent. At the same time, we need to watch out for novel coronavirus infections (COVID-19) as well.

インフルエンザとコロナ、風邪は症状が似ている所もあるため、見分けづらと思います。対処も違うので予防方法を含めて詳しく説明していきます。

It is difficult to distinguish between the flu, COVID, and the common cold, because they share some of the same symptom. How to deal with them also differ, so we will explain them in detail here, including methods for its prevention.

新型コロナ、インフルエンザ、風邪の潜伏期間、感染経路、症状、治療について

On the incubation period, route of transmission, symptoms, and treatment of COVID-19, influenza, and the common cold

1.潜伏期間 Incubation period

風邪	インフルエンザ	新型コロナ
cold	Influenza	COVID-19
2-4日	2-4 days	2-5日 2-5 days
		1~14日間程度
		Approx. 1-14 days

2.感染経路 Route of transmission

風邪	インフルエンザ	新型コロナ
Cold	Influenza	COVID-19
飛沫感染	飛沫感染	飛沫感染
接触感染	接触感染	接触感染
Infection through droplets and contact	Infection through droplets and contact	エアロゾル感染
		Infection through droplets, contact, and aerosols

飛沫感染 Infection through droplets

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。

Droplets containing the virus stick to exposed mucous membranes such as the mouth, nose, and eyes. Infections usually occur within a distance of 2 meters.

接触感染 Infection through contact

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。

Transmission occurs when exposed mucous membranes such as the eyes, nose, and mouth are touched with fingers contaminated from direct contact with viral droplets or unclean surfaces.

エアロゾル感染 Infection through aerosols

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メートル以上の離れた距離にまで感染が広がる可能性があります。

Aerosol infection occurs when particles smaller than 5 micromillimeters (0.005 mm), which are finer than droplets, float in the air for a while and are inhaled. Viral aerosols can spread over a distance of more than 2 meters.

3. 症状 Symptoms

症状	風邪	インフルエンザ	新型コロナ
Symptoms	Cold	Influenza	COVID-19
発熱 Fever	○	◎	○
寒気 Chills	△	◎	○
頭痛 Headache	△	◎	○
筋肉痛・関節痛 Muscle or joint pain	○	◎	◎
咳 Coughing	○	◎	◎
息切れ Breathlessness	×	×	○
咽頭痛 Sore throat	◎	○	◎
鼻水 Runny nose	◎	○	△
倦怠感 Fatigue	○	◎	○
下痢 Diarrhea	×	○	△

4. 治療 Treatment

	風邪	インフルエンザ	新型コロナ
	Cold	Influenza	COVID-19
治療 Treatment	対処療法 Symptomatic treatment	抗インフルエンザ薬 Flu medicine	対処療法 重症リスクがある人対象に治療薬 Symptomatic treatment, medication for those with risk of sever symptoms.

5. 特徴と対策 Characteristics and Countermeasures

〈インフルエンザ〉Influenza

インフルエンザには、A型・B型・C型があります。主に流行するのはA型とB型。突然変異をきたして大流行することもあります。インフルエンザにかかった人は、病気が始まってから最初の3～4日間は最も感染力が強くなり、症状が出る1日前から発病後5～7日以内に他の人に感染させる可能性があります。

There are three types of influenza: Type A, B, and C, with Type A and B being the most prevalent. A mutation can occur and cause an epidemic. People who contract influenza become most infectious during the first 3–4 days after contracting it, and can infect others from one day before symptoms appear to 5–7 days after recovery.

38.5°C以上の高い熱を認めた場合は、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出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診する方が良いと思います。

If a high fever of 38.5°C or higher is observed, flu medications (Tamiflu, Relenza, etc.) are effective (suppressing the spread of the flu virus) within 48 hours from the start of a fever. However, it is better to see a doctor when more than 6 hours have passed, as it may not show up on the test right after contracting the virus.

〈新型コロナ〉COVID-19

株が変異するので、そのときの株の特徴により症状が変化します。

Since the strain mutates, symptoms vary depending on the characteristics of the strain at the time of the mutation.

発熱・咳など症状がでた場合の対処方法

What to do if symptoms such as fever and cough appear

①症状があるときは受診して、診断してもらい必要な薬など処方してもらいましょう。または、自己診断検査キットが薬局などに売っているので購入し検査しても良いと思います。

If you have symptoms, get a diagnosis from a doctor, and take prescribed medication accordingly.

Alternatively, you may purchase a self-diagnosis test kit from a pharmacy, etc.

②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。

Rest and get enough rest. Sleeping is important.

③熱があるときは、首や脇の下を冷やすと効果的です。

If you have a fever, cooling the neck and armpits is effective.

④こまめに水分を取ってください。お水だけではなく、電解が入った経口補水液なども飲んでください。

Drink water frequently. On top of water, take oral rehydration solutions containing electrolytes.

⑤食事は無理に食べる必要はありません。ゼリーやアイスクリームなど、食べやすい物を取りましょう。

There is no need to force yourself to eat. Eat something easy to eat, such as jelly or ice cream.

6.仕事について On work

〈インフルエンザ感染時の出勤停止期間〉

〈Suspension period for influenza〉

インフルエンザ感染時の出勤停止期間や、隔離期間については法律的に明確な決まりはありません。また、インフルエンザの薬を飲んで症状がよくなったからといって、すぐに職場へ復帰できるわけでもありません。復帰のタイミングは就業規則や上司の判断になりますので、必ず確認してください。

There are no clear legal rules regarding the suspension or quarantine period from work when infected with influenza. Also, just because you have taken flu medication and your symptoms have waned, it does not mean that you can immediately return to work. The timing for returning to work is determined by work rules and your supervisor, so be sure to check with them.

参考までに、学校などの出席停止期間は、学校保健安全法によって「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで(2024年3月時点)」と定められています。

For reference, the School Health and Safety Law stipulates that attendance at schools, etc., should be suspended “until five days after the onset of symptoms, and two days after the fever has gone” (as of March 2024).

〈新型コロナ感染時の出勤停止期間〉

Suspension period for COVID-19 infection

法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断になります。ただし、他人にうつさないようにするため、発熱などの体調不良時は、発症後5日間かつ症状軽快後24時間経過するまで外出を控えることをお勧めします。

There is no suspension or quarantine by law. It is up to the individual to decide whether or not to stay home. However, in order to avoid passing the disease on to others, it is recommended that you stay home and quarantine for five days from when you notice symptoms, and at least 24 hours after they have passed, when you are ill with symptoms such as fever.

出勤については、就業規則や上司の判断になりますので、必ず確認してください。参考までに、学校などの出席停止期間は学校保健安全法施行規則において、「発症日を0日目として、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」を新型コロナウイルス感染症による出席停止期間としています。

Please be sure to check your work rules and your supervisor's decision regarding your attendance.

For reference, the School Health and Safety Law Enforcement Regulations defines the COVID-19 suspension period for schools and other facilities to be “from day 0 to 5 days after the start of symptoms and until 1 day has passed after recovery.

7. 予防について Prevention

- ・インフルエンザワクチン・新型コロナワクチンを打ちましょう
- ・Vaccinate your children against influenza and COVID-19.
- ・正しい手洗い方法で、しっかり手洗いしましょう
- ・Wash your hands thoroughly using the correct hand-washing methods.
- ・うがいも効果的なので帰宅時は行いましょう
- ・Gargling is also effective, so do it when you go home.

- ・人混みに行くときは、マスクの着用も効果的。体調が悪いときはマスクを使用しましょう

- ・Wearing a mask when going to crowded places is also effective. When you are not feeling well, use a mask.

- ・日ごろからバランスのとれた食事をとりましょう

- ・Eat a well-balanced diet on a daily basis.

- ・運動などからだを動かし体力をつけましょう

- ・Exercise to improve your physical fitness.

- ・ストレスをためないように、気分転換を上手にしましょう

- ・Do not stress yourself out, and try to change your mood.

インフルエンザと新型コロナ、風邪が流行する季節です。予防をしっかり行い、もし症状がある場合は受診し診断してもらいましょう。仕事に関しては、職場の上司に報告し指示をもらってください。

We've entered the season when influenza, COVID-19, and colds are prevalent. Take precautionary measures, and if you have any symptoms, see your doctor for a diagnosis. Make sure to also report to your supervisor at work and ask for instructions on attendance when you are ill.