



インフルエンザにかかるとどうなるの？

インフルエンザに免疫力の低下している高齢者がかかると、**症状が重症化**してしまうことがあります。また、高齢になればなるほど基礎疾患（糖尿病や心臓病、呼吸器疾患など）があり、**さらに多くの合併症を引き起こしやすくなる**のです。

インフルエンザ合併症の症状 “大人と子供の違いついて”

“大人が気を付ける合併症は肺炎”

インフルエンザの合併症は“**肺炎・気管支炎**”が一番多く、特に高齢者の合併症はほとんどがこれらの疾患です。

インフルエンザ肺炎は4～5日過ぎても高熱、咳が続いて**呼吸困難、チアノーゼ**がみられます。

肺炎と言っても高熱が続く場合と一度解熱してから再び症状が悪化していく場合があります。どちらも注意が必要です。

気管支炎は熱があまり出ないイメージがあるかもしれませんが、インフルエンザの合併症の気管支炎は**熱が出る**ことが多いです。



肺炎は日本人の死因の**第3位**”



肺炎による死者の**約95%は65歳以上**”



※インフルエンザによる死者は65歳以上の高齢者が大部分を占めていると言われています。予防対策をしっかりと講じましょう。



子供が注意したい“ライ症候群”

脳炎・脳症はインフルエンザ感染後3日～2週間をおいて**頭痛を伴う意識障害やけいれんで発症**します。

年齢は3～16歳に多く、**死亡率は36～58%と高率**なので**早期発見、治療が必要**です。

※ただしライ症候群の原因は最近アスピリン系の解熱剤が原因である可能性が高いと言われています。

必ず医師に指示を受けてから飲むことをおすすめします。



その他の合併症

心合併症、急性筋炎、急性胃腸炎、関節炎、中耳炎、副鼻腔炎などがあります。

この中で特に注意が必要なのは心合併症です。**心合併症は心筋炎・心膜炎の合併症**が知られています。

心筋炎は咳、発熱などの症状に引き続き、胸痛、息切れ、呼吸困難、などの心不全症状が出ます。

時にはショック状態で救急搬送されることもあります。

特に心疾患をもつ患者がインフルエンザにかかった場合は重症化の恐れがあり特に注意が必要です。

胸の異常を感じたらすぐに病院に行くようにしましょう。



規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけ**免疫力をアップ**させましょう。

★ヨーグルトに含まれる**乳酸菌**が有名です。

腸内環境を整え、腸内の免疫細胞に働きかけて活性化することにより免疫力がアップします。

★**体温を上げて血流も上がれば**、それだけで免疫力も高まります。

※体温が1度下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

・湯船に10分浸かれば体温は1度上がると言われています。

・定期的にマッサージを受けると、血流が促進されて体温が上がりやすくなります。



免疫力がアップすることによりインフルエンザにかかりにくくなり、万が一かかったとしても軽い症状で済みます。