

インフルエンザ潜伏期間

潜伏期間の目安は？

インフルエンザの潜伏期間は、1〜4日とされています。個人差がありますが、平均すると約2日程度です。

子どもや高齢者などの潜伏期間は？

子どもや高齢者などの場合でも、潜伏期間が変わるといふことはないようです。しかし、発症したあとは、子どもの場合にはまれに急性インフルエンザ脳症などを、高齢者は肺炎などを併発し、重症になることがありますので気をつけましょう。

潜伏期間中にも人にうつる？

インフルエンザは、発症する1日前から発症後3日目までが特に感染力が高いといわれています。また何も症状が現れていない潜伏期間のときから他の人に感染することが、インフルエンザが流行する大きな理由だといえるでしょう。

かぜとインフルエンザの違い

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ
発症時期	1年中（散発的）	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱（37〜38℃）	高熱（38℃以上）
主症状（発熱以外）	くしゃみ 喉の痛み 鼻水 鼻づまり など	咳 喉の痛み 鼻水 全身倦怠感 食欲不振 関節痛 筋肉痛 頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス コロナウイルス アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

インフルエンザの経過

《症状（発症初期）》

- ・ 発熱
- ・ 全身倦怠感
- ・ 関節痛・筋肉痛
- ・ 頭痛
- ・ 食欲不振 等

《症状（発症後期）》

- ・ 咳
- ・ 咽頭痛
- ・ 鼻汁
- ・ 嘔気 等



インフルエンザウイルスが体内で増殖するスピードはすさまじく、およそ8時間で100倍に増殖するといわれています。これは、わずか1つのウイルスが一昼夜、24時間の間に100万個にも達することを意味します。

このインフルエンザウイルスが数千万に達すると症状が出始め、発症後3日目以降はウイルスが減少に転ずると考えられています。このことから、一般的に医療機関で広く行われているインフルエンザの検査を受けるには、発症後12時間から48時間程度で受けることが望ましいとされています。

また、インフルエンザは予防接種を受けても感染することがありますが、予防接種を受けていると症状が比較的軽く、発熱も38度に達しないこともあるようです。このため、症状がインフルエンザの典型的症状でなくても、インフルエンザに感染している可能性があり、つまりは周囲の人に感染させてしまう危険性があります。

『院長ブログ』や『Facebook』 随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら
「いいね」をお願いします。
「友達申請」もお気軽に！

感染しているかも？と思ったら

潜伏期間中に確実に感染しているかどうかを知る方法はありませんが、家庭内や会社で感染者が出た、不特定多数の人が集まる場所に行ったなど、「もしかしたら感染しているかも？」と考えることのできるタイミングはあります。

- 人との接触をなるべく避ける
- マスクを着用する
- 咳やくしゃみなどを手で抑えた場合には、速やかに手を洗う
- 何かしらの症状が体に現れた場合には速やかに受診する



👉痛みがおさまった後も定期的なケアを

●●月に一度は全身のメンテナンスはいかがですか？●●

酒マッサージ法を基にした手技療法を中心に、背骨・骨盤の調整や ES-530 などの治療機器、はり治療を組み合わせ、皆様のお身体に合った施術法をご提案いたします。

もちろん、苦手な治療法は無理に押し付けませんので、ご安心ください。ご希望の方は受付まで！

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

先月は、初秋の富士山をぐるっと一周してきました。大淵ささばで富士を眺めた後は、吉田うどんを食べました。吉田うどんは「ほうとう」に似た食感で食べごたえがありました。『いでぼく』という牧場ではジャージー牛と富士山を眺めながらソフトクリームを食べのんびりと過ごしました。ここのソフトクリームは新東名下り静岡 SA でも食べられますよ。(院長)



台風 19 号のときに停電と断水に合った千葉県に住んでいる長男は、20 号の時には早めに東京の友人の実家に避難しましたが、そこで避難勧告がでて避難所で一夜を過ごしました。災害は予想がつかないものですね。台風だけでなく、地震や津波などが発生した際には、最悪の事態を想定して準備をしたほうがよさそうですね。(鈴木真由美)



先月はラグビーW杯で盛り上がりましたね。にわかファンでしたが、鋭い攻撃的なタックルや、スクラムを組む時の男らしいところがとてもかっこいいと思いました。日本が負けてしまったのは悲しかったけど、最後まで諦めず堂々と闘う姿にたくさんの感動と勇気をもらいました。私も何かスポーツを始めたくくなりました。(松山)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

