

保健室だより

平成 27 年 10 月発行
大正大学 保健室

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。

流行を防ぐ為には、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げない為に、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザウイルスには、**A 型、B 型、C 型**と呼ばれる 3 つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。

これらウイルスのうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、**日本では毎年約 1 千万人、およそ 10 人に 1 人が感染しています**。インフルエンザにかかっても軽症で回復する人もいますが、中には肺炎や脳症等を併発して重症化してしまう人もいます。

感染経路は 2 つ

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所

学校や職場、満員電車など人が多く集まる場所

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所

電車・バスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

「インフルエンザかな」と思ったら

- ① 早めに医療機関を受診しましょう。
- ② 安静にして休養しましょう。
- ③ こまめに水分を補給しましょう。
- ④ 薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。



感染を防ぐポイント「手洗い」「マスク着用」「咳（せき）エチケット」

1. 正しい手洗い

- ・外出先から帰宅時・調理前後・食事前等こまめに手を洗いましょう。

2. 普段の健康管理

- ・十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

3. 流行前に予防接種を受ける

- ・予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。
- ・ワクチンの効果が持続する期間は一般的に **5 か月程度** です。また、流行するウイルスの型は毎年変わる為、毎年、接種することが望めます。持病のある方は医師に相談しましょう。

4. 適度な湿度の保持

- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器等を使って、**適切な湿度（50%～60%）**を保つことも効果的です。

5. 人混みや繁華街への外出を控える

※ 詳細は「政府広報オンラインHP」をご覧ください。

(<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>)

他の人にうつさない為に「咳エチケット」を！

マスクを着用する。

正しいマスクの着用



鼻と口の両方をも確実に覆う



ゴムひもを耳にかけず



隙間がないよう鼻まで覆う

インフルエンザと法的措置

インフルエンザは学校保健安全法では『**第二種感染症**』に指定されており、出席停止の期間については、「病状により、学校医その他の医師において**感染のおそれがないと認めるまで**」と定められています。



10月の旬のレシピ ～ピリ辛でコク旨♪キムチ鍋の作り方～



【材料 4 人分】

白菜 1/4 個、ネギ 1 本、人参 1/3 本、水菜 1 束、ニラ 1/2 束、大根 3cm くらい、豆腐 1/2 丁、豚バラ肉 160g、キムチ 60g、水 750cc、めんつゆ 100cc（3 倍濃縮）、キムチの素大さじ 2。

・簡単にコク旨のキムチ鍋です。溶き卵でキムチ雑炊がおすすめ！

⇒ 詳細は <http://www.recipe-time.com/recipe/6965>

