

保健室だより

平成 28 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。流行を防ぐためには、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。

風邪とインフルエンザの違いは？

一般的に、風邪は様々なウイルスによって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。



国内で流行しているインフルエンザの種類は？

インフルエンザウイルスは、A 型、B 型、C 型に大きく分類されます。このうち大きな流行の原因となるのは A 型と B 型です。

近年、国内で流行しているインフルエンザウイルスは、A (H1N1) 亜型と A (H3N2) 亜型（香港型）、B 型の 3 種類です。

インフルエンザにかからないために -予防-

1 インフルエンザワクチン（流行前の予防接種）

例年 10 月頃から開始します。重症者の発生をできる限り減らすことを目的に接種するものです。早めに受けるようにしましょう。

2 咳エチケット

- 普段から「咳エチケット」を心がけ、咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクを着用する。
- とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにする。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うなどを心がけましょう。



3 外出後の手洗いなど

4 適度な湿度の保持

- 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。

5 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

6 人混みや繁華街への外出を控えましょう。

- インフルエンザが流行してきたら、疲労気味、睡眠不足などの場合は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫などを防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクを着用しましょう。



インフルエンザにかかってしまったら -治療のポイント-

- ❑ 具合が悪い場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ❑ 安静にして水分を十分にとり、休養しましょう。
- ❑ 処方された薬を確実に服薬しましょう。
- ❑ 少なくとも熱が下がってから2日目まで（できれば症状が出た日の翌日から7日目まで）、受診以外の外出を控えましょう。
- ❑ 受診の際は、咳エチケットとしてマスクを着用しましょう。
- ❑ できるだけ手洗いを行いましょう。



現在、学校保健安全法（昭和33年法律第56号）では「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」をインフルエンザによる出席停止期間としています（ただし、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たときは、この限りではありません）。



10月の旬のレシピ ～秋鮭と旬野菜のマヨみそチーズ煮～



材 料：秋鮭の切り身（甘口）2切れ、塩コショウ 少々、白菜 4枚、しめじ 1/2パック、マヨネーズ 大さじ 1、スライスチーズ（プロセスチーズ）2枚、ねぎ（小口切り）適量

合わせ調味料：水 1/4カップ、液みそ 小さじ 1、砂糖 小さじ 1/4

作 り 方：鮭は皮をとって一口大に切り、塩コショウをふる。白菜は軸と葉に分け食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。鍋にマヨネーズを入れ火にかけ、鮭の両面を焼いて取り出す。白菜としめじを炒めて合わせ調味料を加え、鮭を戻して4分煮る。チーズをちぎって加え溶けるまで火を通し、器に盛り付け、小口切りにしたねぎを散らす。