

# 保健室だより



令和元年 10月発行

大正大学 保健室

今月はインフルエンザを特集します。

インフルエンザは冬の12月～3月にかけて流行する感染症です。毎年約1000万人が罹患しており、肺炎や脳症など重症化する恐れがあります。冬の流行期に感染しないためにも、今の時期から早めの対策を始めましょう。

## 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。併せて一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1000万人、およそ10人に1人が感染しています。また、流行性があり、いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が拡がります。

## インフルエンザと風邪の違い

	風邪	インフルエンザ
		
流行時期	年間を通じて。 特に季節の変わり目や疲れている時など	毎年冬の時期 特に1～2月がピーク
症状の進行	比較的緩やか	急激に発症
おもな症状	・37℃～38℃の発熱 <全身症状> なし <局所症状> のどの痛み、咳、鼻水、 くしゃみなど	・38℃以上の発熱 <全身症状> 頭痛・関節痛・筋肉痛など <局所症状> のどの痛み、咳、鼻水、 くしゃみなど
原因	様々なウイルス	インフルエンザウイルス

## インフルエンザを予防しよう

### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染しても発症しにくくなる効果と、発症した場合の重症化を防ぐ効果があります。一般的にワクチンの効果は5か月程度と言われています。

### 2) 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。

### 3) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

### 4) 人混みや繁華街への外出を控え、外出後は手洗いをする

インフルエンザはウイルスの含まれたくしゃみや咳に触れることによって感染します。咳エチケット、こまめな手洗いを心がけましょう。

## インフルエンザかな?と思ったら

発症後48時間以内に治療を始めると、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。インフルエンザが疑われる場合は早めに受診をしましょう。

※発熱12時間未満の場合検査の結果が陽性にならないことがあります。

受診は発熱してから12時間を目安にし、検査を受けましょう



### 10月の旬レシピ～里芋の炊き込みご飯(2人分)～



材料：米180g、里芋100g、油揚げ1枚程度、柚子の皮 あれば少々

A だし 1カップ、薄口醤油 小さじ1、酒 小さじ1、塩 小さじ1/5

作り方：①米は洗い、たっぷりの水に30分～1時間浸けて、ざるに上げる ②里芋は洗って皮を剥き、2～3等分にする。鍋に湯を沸かし、沸騰したら里芋を入れて一煮立ちさせて、冷水にとる。③油揚げは熱湯にくぐらせて油抜きをし、水気を絞り、細かく刻む。④炊飯器に米を入れ、水気を切った里芋をのせて油揚げを散らし、Aを加えて炊く。⑤炊き上がったら、里芋を崩さないように混ぜて器に盛り、柚子の皮を飾る。

出典：首相官邸HP「(季節性)インフルエンザ対策」より/厚生労働省HP「インフルエンザ」より/政府広報オンライン

「インフルエンザから身を守るために」より/農林水産省HP公式「キッチンクックパッド」より