

保健室だより



令和4年10月発行
大正大学 保健室

インフルエンザについては、国内で新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2020年2月以降、流行期においても患者報告数は急激に減少しています。感染症対策として普及した手指衛生やマスク着用などの感染対策が効果的であったと考えられています。しかし、2022年4月後半以降、南半球のオーストラリアで、患者報告数が増加し例年を超える流行がみられています。そのため、日本においても同様の流行がおこる可能性があると言われています。引き続き、社会全体でインフルエンザの感染予防対策を行っていく必要があると提言されています。

インフルエンザまとめ

【インフルエンザの症状の特徴】

◎比較的急速に現れます。

◎38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感

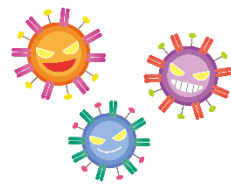
併せて、のどの痛み、鼻水、咳など

◎重症化について

乳幼児：気管支炎、肺炎、熱性けいれん、まれに急性脳症を起こします。

※急性脳症とは：脳の急激なむくみによって、嘔吐、血圧・呼吸の変化、意識障害、けいれんなどがみられる脳の危険な状態で様々な原因で起こります。

高齢者、免疫力が低下している人：肺炎を併発することがあります。



【今季大切なこと】

インフルエンザワクチンの接種歴に関わらず、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザを見分けることが重要です。

発熱など疑わしい症状が出現したら、
早めに医療機関を受診しましょう

両方のウイルスに対する検査
が必要になることもあります



【早期診断、早期治療が確立しています】

抗インフルエンザウイルス薬の服用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。インフルエンザの症状が出始めてからの時間や病状により異なりますので、使用する・しないは医師の判断になります。効果的な使用のためには用法、用量、期間（服用する日数）を守ることが重要です。

1. 流行前のワクチン接種

現行のインフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。しかし、インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化を防ぐ一定の効果があります。

2. 正しい手洗い～感染症対策の基本です～

帰宅時、調理前後、食事前など、ウイルスの体内侵入を防ぎましょう。
インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

3. 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。

4. 健康管理

十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

5. 人混みや繁華街への外出を控える

「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



急な発熱、頭痛、
関節痛、筋肉痛、
全身倦怠感など

③十分に水分補給をしましょう



脱水症
予防

②睡眠を十分とるなど、安静にして 休養しましょう



④インフルエンザと診断されたら

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。
薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。

10月のレシピ

具たくさん味噌スープ



材料(2人分)

・じゃがいも 100グラム
・ブロッコリー 4分の1株
・玉ねぎ 4分の1個
・ベーコン 1枚

・コンソメキューブ 2分の1個
・水 500cc
・味噌 大さじ2
・バター 5グラム

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて2センチ角に切る。ブロッコリーは小さく切り分けておく。玉ねぎは5ミリぐらいにスライスする。ベーコンは1センチ幅に切る。
2. 鍋に水とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰して3分煮たらコンソメとブロッコリー、玉ねぎ、ベーコンを入れて、やわらかくなるまで煮る。
3. 火が通ったら、味噌を加えて調味し、最後にバターを落として火を止める。うづわに盛ってできあがり。

今月の花

10月の花：キンモクセイ
花言葉：「謙虚」「初恋」

