

保健室だより

平成 26 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。高熱や関節の痛み等を伴い、人によっては重症化するおそれもあります。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ために、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「風邪」の違いは



	インフルエンザ	風邪
症状	38 度以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛等）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳等）
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳等）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	1 月～2 月がピーク。4 月、5 月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れている時等

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。

インフルエンザのウイルスには、**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。これらのウイルスのうち、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。

「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。

重症化のサイン

- 呼吸困難、または息切れがある。
- 胸の痛みが続いている。
- 嘔吐や下痢が続いている。
- 症状が長引き悪化してきた。

② 安静にして休養しましょう。

③ 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。



感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」の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



人にうつさない為に「咳エチケット」を！

※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの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
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど



インフルエンザから身を守る為のポイント

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

政府広報オンラインHP

(<http://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>) をご覧ください。

10月のレシピ ～貝たくさん味噌汁スープ～

コンソメを使った洋風だしの味噌スープです。材料や作り方は、農林水産省HP「めざましレシピ」をご覧ください。

