

保健室だより



平成 22 年 10 月発行

大正大学保健室



今月は、「インフルエンザ」をテーマにします。昨年は、新型インフルエンザ（H1N1）が世界的に流行し、パンデミック（大流行）という言葉をニュースで耳にする年でした。日本国内での新型インフルエンザの動向は、昨年11月末に流行のピークを迎えた後、今年3月に沈静化、8月27日に、政府から終息宣言が発表されました。

今年は、インフルエンザの流行シーズン（毎年11月下旬頃から始まり、1~3月にピークを迎えます）を迎える前に、インフルエンザについて知り・インフルエンザ予防の対策をとりましょう！

●インフルエンザとはどんな病気？

「インフルエンザ」とはインフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、「伝染性が非常に強く、あっという間に人から人へうつり、広い範囲で流行すること」「症状が激しく重症化しやすいこと」「肺炎や脳症などの合併症や持病の悪化を引き起こして、死に至ることもあること」などから、慎重な予防対策と発生した後の早急な対応が必要で、一般的な風邪とは区別すべき病気です。

一般的な風邪との比較は、下記のとおりです。

	インフルエンザ	かぜ
発病	急激	比較的ゆっくり
症状の部位	強い倦怠感など全身的	喉や鼻など局所的
悪寒	強い	軽い
発熱	高い、しばしば 39 ~ 40°C	ないか、あっても 37°C 台
からだの痛み	強い	なし
重病感	あり	なし
鼻・咽頭炎	全身症状に継続して起こる	先行して起こり、特徴的にみられる

●予防対策①

季節性のインフルエンザは、
インフルエンザワクチンを接種することが予防の第一歩です。



予防接種を受ける時期

一般的に、日本では12月頃からインフルエンザの流行がみられるため、12月頃までに接種を完了することが望まれます。

ワクチンの有効期間

一般には、ワクチン接種後2週間目ごろから約半年間効果が持続すると言われています。（個人差あり）

予防接種を受ける回数（13歳以上65歳未満の場合）

1回（ただし、近年のインフルエンザ罹患歴、インフルエンザワクチン接種歴等を勘案して医師が判断した場合、2回接種します。）

ワクチンの基となるウイルス（ウイルス株）は、毎年WHO（世界保健機関）が発表する推奨株を基に、日本国内の専門家による会議にてその年の流行を予測・検討し、決定されています。

●予防対策②

季節性のインフルエンザ、新型インフルエンザとともに、日常生活での予防が有効です。特にインフルエンザ流行期には、下記について励行しましょう。

- 体調が悪い時は、人込みや繁華街への外出を控える
- 外出時にはマスクを利用
- 室内は加湿器などを使用して適度な湿度（50～60%）を保つ
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗いの励行
- **咳エチケット**（「咳やくしゃみを他の人の方に向かってしない」「使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる」「マスクの着用」）

出典：厚生労働省HP「インフルエンザの基礎知識」

●それでもインフルエンザにかかったら？

水分や栄養をとて安静にすることはもちろんですが、一般的な風邪とは違いますので、熱が出たらできるだけ早く病院に行って治療を受けましょう。

また、学校保健安全法で、「解熱した後2日を経過するまで」は登校を控えるようにと定められているので、熱が下がって2日たってから登校するのが目安です。（ただし、病状により学校医その他の医師において伝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）。

「インフルエンザ」についての質問・相談は、保健室までどうぞ