

インフルエンザ感染予防について

12 月に入り気温がぐっと下がり、空気が乾燥した日が続いています。このような時期には、普通の風邪、インフルエンザ感染が懸念されます。予防のためすでに、インフルエンザワクチン接種を受けられた方も多くいらっしゃると思いますが、今回インフルエンザ感染予防の「豆知識」をお知らせします。

まず初めに、**現在の季節性インフルエンザには 3 つの種類**があります。それは、①2009 年（平成 21 年）に大流行した新型インフルエンザ：A/H1N1 亜型、②香港型：A/H3N2 亜型、③B 型、の 3 種類です。インフルエンザに感染しやすい年齢層は、種類によって多少異なりますけれど、肝心なことは、**全ての年齢の方がインフルエンザ感染に注意を払う必要があるということです。**

また、いずれの種類も流行の可能性があるので、いちど流行したインフルエンザを拡大させないためには、**ひとり一人が「かからない」、「うつさない」**の基本的な予防対策を実践することが大切です。

Q1：風邪とインフルエンザとの違いはなんですか？

項 目	かぜ（かぜ症候群）	インフルエンザ
病 因	様々なウイルスの感染	インフルエンザウイルス感染
主な症状	上気道炎、鼻汁など	発熱、筋肉痛、関節痛など
発 病	ゆっくり	急激に発症
発 熱	ないかもしくは微熱	38～40℃
全身の痛み（筋肉痛、関節痛）	なし	強い

Q2：インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか？

1) 流行前のワクチン接種

ワクチンは感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

2) 咳エチケット

インフルエンザの感染経路は、咳やくしゃみによる飛沫感染ですので、飛沫をあびないようにすれば感染する機会は大きく減少します。

- ・咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- ・咳が出るときは必ずマスクをすること
- ・咳やくしゃみをするときはハンカチなどで口と鼻をおおうこと

・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こと

以上の咳エチケットを心がけてください。

3) 外出後の手洗い等

インフルエンザウイルスに限らず流水・石鹸による手洗いは、体についたインフルエンザウイルス等を除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスはアルコールによる手の消毒でも効果は高いです。

4) 適度な湿度の保持

空気の乾燥は、のどの粘膜の防御機能が低下するので、インフルエンザにかかりやすくなります。とくに、乾燥しやすい室内では加湿器や濡れたタオルをハンガーにかけするなどして、適切な湿度（50～60％）に保つことも効果的です。

5) 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、日ごろから心がけてください。

6) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、基礎疾患のある方、疲労気味及び睡眠不足の方は人混みを避けましょう。やむを得ず外出する場合はマスクを着用するのも防御策の一つです。人混みに入る時間は極力短くしましょう。

Q3：インフルエンザにかかったらどうすればよいですか？

- 1) 具合が悪ければ早めに医療機関を受診し、インフルエンザ又はその疑いがあると診断された場合は、この時点では診断書は必要ありませんので、**早急に電話で医務室に連絡し指示を受けて下さい。**

医務室では療養上の注意と指示を与えると同時に、出席停止の学内措置を行います。発病時に**連絡がない場合は出席停止指示書及び出席停止解除証明書の発行ができません。**

- 2) できるだけ安静にして、休養や睡眠を十分にとることが大切です。
- 3) 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- 4) 咳やくしゃみなどの症状がある場合は、周りの人にうつさないためにもマスクを着用しましょう。
- 5) 外出を控え、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。
- 6) とくに、単身で下宿をする等ひとり住いの学生の場合は、以後の治療や突発的な異常行動からの危険防止のため、必ず家族等に連絡をとって来てもらってください。

※問い合わせ先：医務室 075－322－6024