

在学生の皆さんへ

商学部保健室

保健室からのお知らせ 「インフルエンザについて」

秋も深まり、これからインフルエンザの流行に注意が必要です。流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないこと、周囲にうつさないことが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、各自が「かからない」「うつさない」よう対策をしていきましょう。

1 インフルエンザとは

インフルエンザ、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、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等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1千万人、約10人に1人が感染しています。

2 どうやって感染するのか

飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人がせきをするこゝで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。感染した人がせきを手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。これを接触感染といいます。

3 感染を防ぐにはどうしたらよいのか

飛沫感染、接触感染といった感染経路を断つことが大事です。

- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いとうがいを心がけましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
- ・普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくこともインフルエンザの発症を防ぐ効果があります。
- ・予防接種を受けることが重要です。予防接種は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ぎます。ただし予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間とされています。そのため、インフルエンザが流行する前に受けておくことが有効です。

4 どんな症状が出たら医療機関へ行けばいいのか

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。周りの人にうつさないよう、マスクをしましょう。また、普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。



5 インフルエンザにかかってしまったら

「他の人にうつさない」ことが大切です。同居する他の家族、特に重症になりやすいお年寄りなどにはなるべく接触しないよう心がけ、患者さんはできるだけ他の家族と離れて静養しましょう。

- ・感染予防のため、1時間に1回程度、短時間でも、部屋の換気を心がけましょう。
- ・せきが出るときは、患者さんはマスクをつけましょう。
- ・家族と接するときには念のためマスクを着用し、その後は、こまめに手洗いやうがいをしましょう。
- ・インフルエンザの感染力はとても強いため、熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、自宅療養することが望ましいでしょう。
- ・このような対策を行っていても家庭内の誰かにうつってしまうことがあるので、家庭でも一人一人がインフルエンザ対策に取り組むことが大切です。

＊学校保健安全法で、インフルエンザは『第二種感染症』に指定されています。その出席停止の期間の基準を「病状により学校医等において感染のおそれがないと認めるまで」とされ、インフルエンザは『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては、3日）を経過するまで』とされています。

6 「咳エチケット」とは

「咳やくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう」ということです。

- ・せきやくしゃみをするときは他の人から顔をそらせましょう。



- ・ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。



- ・せき、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。

