

～保健センターだより～

vol. 7
2017.10.2
京都造形芸術大学
保健センター



★インフルエンザの予防と対策について★

毎年冬と共にやってくる風邪や**インフルエンザ**！大切な授業や試験、バイトなどに支障は出ていませんか？冬に向かうこれからの季節、**早め早めの予防**で**インフルエンザ**にかかりにくい**体づくり**をして今年の冬を乗り切りましょう。

●インフルエンザと風邪の違い●

風邪は様々なウイルスによって起こりますが、多くは喉の痛み、鼻汁、くしゃみ、咳などの症状が中心です。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することも多くありません。一方インフルエンザは、**インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。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**で普通の風邪と同じく喉の痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、**短期間に多くの人へ感染が拡がります**。日本では**12月～3月が流行のシーズン**です。

●予防●

日頃からの**うがい、手洗いの習慣**が大切です。また感染後に発症するかどうか、また重症化するかは**免疫力**にかかります。免疫力は体内に入り込んだインフルエンザウイルスを攻撃し、発症を防いだり症状を軽減したりします。ふだんから**バランスの良い食事、運動習慣、禁煙、質のよい睡眠**をとるなどの生活を心がけることが予防につながります。



<ワクチン接種>インフルエンザワクチンは、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**に有効です。ワクチンの**予防効果は、接種した2週間から5か月程度**と考えられています。ワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されているため、毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよいといえます。例年1月～2月に流行のピークを迎える為、ワクチン接種による効果が出現するまで2週間程度を要することから、おそくとも**12月中旬までにワクチン接種を済ませ**ましょう。

<外出先、帰宅時、食前の手洗い>

石鹸による手洗いは手指についたインフルエンザウイルスを除去する有効な方法です。インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

<湿度管理>

インフルエンザウイルスは**湿度50～60%、温度20度以上で空気中での感染力が下がります**。また空気が乾燥すると、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。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。

<十分な睡眠・休養と栄養バランスのとれた食事>

体の抵抗力を高めるために、睡眠・休養と栄養バランスのとれた食事を普段から心がけましょう。



●咳エチケット●

インフルエンザの主な感染経路は**咳やくしゃみ**の際に口から発生される小さな水滴(飛沫)による**飛沫感染**です。この飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は減少します。普段から**咳エチケット**を心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないようにしましょう。咳やくしゃみが出るときはできるだけ**マスク**をすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや手で口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてない。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、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**など心がけてください。

●インフルエンザにかかった時●

- ・インフルエンザの症状が現れたら速やかに受診する
- ・安静にして休養・睡眠・栄養を十分にとる
- ・水分補給
- ・マスクをする
- ・医師の許可が出るまで学校や職場などには行かない



●インフルエンザの検査と治療●

インフルエンザの検査ではウイルスの検出率は60%程度といわれています。検査は陰性でもインフルエンザの可能性はある為、医師の指示に従うようにして下さい。またインフルエンザのウイルスが体の中で増えるのを抑える作用のある**治療薬は発症後48時間以内に開始**する必要があります。内服薬、吸入薬、点滴などから医師が判断します。 ➡ **早期診断・早期治療・早期回復**

●どれくらい外出を控えればよいか？●

インフルエンザは**発症前日から発症後3～7日間**は鼻やのどから**ウイルスを排出する**といわれています。このために**ウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります**。排出期間は個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている間は、**マスク**などで周りへうつさないよう配慮しましょう。

参考

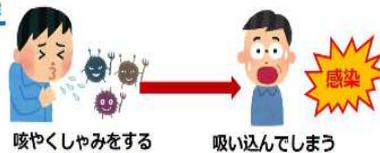
学校保健安全法では「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています(病状により医師、学校医が感染のおそれがないと認めたときには、この限りではない)。

インフルエンザの症状



インフルエンザの感染経路

飛沫感染



接触感染



免疫力を高めよう

免疫力を支える細胞の活性化は生活習慣やストレスなどで増減します。低下させる要因は減らし、免疫力を高める工夫をしましょう。

