

# 健康ステップアップ

2011年12月  
北星学園大学 医務室  
(35号)

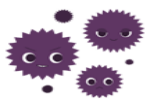


## インフルエンザ一問一答



～みんなで知って、みんなで注意！～

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約一千万人、約10人に1人が感染しています。2009年～2010年に世界的に流行した新種(A/H1N1)で新型インフルエンザと呼ばれたインフルエンザは、現在では季節性インフルエンザの一つとなっています。インフルエンザから皆さん一人ひとりを守るためにはまず、インフルエンザそのものを良く知ることが必要です。



### 風邪とインフルエンザの違いは？

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水や喉の痛みなどの局所症状	38℃以上の発熱や咳、喉の痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
流行の時期	一年を通しひくことがあります	1月～2月に流行のピーク。但し、4月、5月までに散発的に流行することも



### インフルエンザはどうやってうつるの？

飛沫感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染は、感染した人が咳をすることで飛んだ、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。接触感染は感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手で拭いた後に、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体内に入り感染します。



### インフルエンザがうつらないようにするにはどうすればいいの？

☆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を心がけましょう

◎消毒液で手を消毒するのも効果的です

◎部屋の湿度は60～70%を保ちましょう

◎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。

◎マスクはウイルスの侵入を防ぐことはできませんが、ウイルスを含んだ飛沫の侵入を防ぐことはでき、気道粘膜の保護にもなります。

☆予防接種も重要です。

- ◎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。
- ◎ワクチンの効果が持続するのは5か月ほどで、接種してから抗体ができるまでは約2週間かかります。
- ◎流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望めます。



## インフルエンザでは、どんな症状が出たら病院に行けばいいの？

目安として、比較的急速に38℃以上の高熱があり、咳や喉の痛み、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るため、マスクをして早めに受診しましょう。



## インフルエンザはどうやって治すの？

インフルエンザの治療には、抗インフルエンザウイルス薬というものがあります。薬は医師が必要と認める場合にのみ処方されますので、処方されたら指示に従って服用してください。ただし、発症から48時間を過ぎると体内のインフルエンザウイルスが増えすぎて薬の十分な効果は期待できなくなります。症状が強い場合は、早めに受診することが大切です。



## インフルエンザにかかった時に、特に気を付けることは？

- 「他の人にうつさない」ことが大切です。
- ◎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。
  - ◎咳が出るときは、マスクをつけましょう
  - ◎手洗いとうがいを心がけましょう
  - ◎一般的に、インフルエンザ発症前と発症してから3～7日はウイルスを排出するといわれています。そのため、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。熱が下がった後も、2日程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、2日程は外出しないようにし、自宅療養するのが望ましいです。

### ○●○○●○医務室からのお知らせ○●○○●○

年末に向け寒さも増し、何かと忙しくなると体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、食事、休養、睡眠を大切に過ごしてください。  
12月28日から1月5日まで医務室は閉室となります。

開室時間 平日 8:45～18:00 (1/24まで)  
平日 8:45～16:30 (1/25～3/30)  
開室時間 土曜 8:45～12:30

