

# 保健室便り

## インフルエンザ流行シーズンに備えましょう

No.128 2022年10月

桃山学院大学 保健室



今年は、7月頃からインフルエンザ感染の報告を受けています。気温が下がり、空気が乾燥するこれからが、インフルエンザの本格的な流行シーズンに向かいます。今年の冬は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。新型コロナウイルスの感染者が減少傾向にあり、感染対策は緩和傾向ですが、基本的な感染防止対策は、引き続き心得ましょう。

### 感染予防の基本

- ハンドソープなどの洗剤を使って丁寧に手を洗う。  
(トイレの後、帰宅時、飲食の前は必ず手を洗いましょう!)
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- 部屋の換気をする。
- マスクを正しく着用する。 不織布のマスクをお勧めします。  
(キャンパス内入構者へマスクの着用をお願いしています。)
- 食事の時は黙食などルールを遵守する。
- バランスの良い食事と睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。



- 発熱がある、のどが痛い等いつもと違う体調の悪さを自覚すれば、身近な医療機関、もしくは保健室へ相談してください。

新型コロナウイルス感染症は、症状が出たときはもう周囲の人へ感染させている可能性があるため、症状がない人も含めてマスクをする、換気をすることが感染を防ぐためには大切です。

### インフルエンザとコロナの違い

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	平均2日	2日~7日
感染力	症状が出現してから2~3日目頃まで	症状が出る2日前頃から、発症後7日目頃まで
発熱	突然の高熱	37℃~39℃
主な体調の変化	関節痛、筋肉痛などの症状が突然出現する	特徴的な症状は味覚・嗅覚障害、咽頭痛、頭痛、倦怠感等の症状の程度はそれぞれで、症状がない人もいる
治療方法	発症後48時間以内に抗ウイルス薬を服用する	軽症例では確立された治療方法はない 安静にして解熱剤などの対象療法が主
経過	4日~6日で症状消失	7日程度で快復するが、人によっては咳味覚・嗅覚障害等の症状が継続し、快復まで数か月かかることがある
ワクチン	10月中旬頃より接種可能 (接種費用:自費)	3回目接種より、オミクロン対応ワクチン接種可能(接種費用:無料)

※インフルエンザの予防には、基本的な感染予防とワクチン接種が有効です!

