



保健室便り



インフルエンザの流行が始まっています

No.156 2025 年 10 月

桃山学院大学 保健室

大阪府では、インフルエンザの流行が通常より 2 か月程度早く、流行期の目安となる定点当たりの報告数 1 を 9 月末の時点で超えています。人の動きが活発になると感染症の流入を引き起こします。大きなイベント開催に伴い様々な感染症の流行がみられるので、引き続き感染症には注意が必要です。

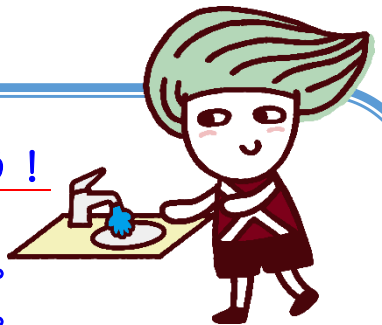
体調管理には十分注意してください。一日の気温差が激しいので体温調節は、脱ぎ着しやすい服装やストールなどで調整しましょう。また、空気が乾燥すると、喉の粘膜も乾燥し、防御機能が落ちます。こまめに水分補給をする、マスクを着用する、唾液の分泌を良くするため適宜のど飴などを使用することも有効です。

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	発熱してから 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	咽頭痛、頭痛、倦怠感等 症状は個人差があり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 月頃より接種可能 (接種費用：自己負担)	65 才以上等の方は、定期接種のため市区町村から 補助金あり、その他の方々は全額自己負担

感染症予防の基本

- ハンドソープなどの洗剤を使って丁寧に手を洗いましょう！
(トイレの後、帰宅時、飲食の前は必ず手を洗う)
- 手洗いしていない手で口元、鼻、目等の粘膜を触らない。
- 人混み等ではマスクを正しく着用することを推奨します。
不織布のマスクをお勧めします。(マスクが必要な方は、保健室までお越しください。)
- バランスの良い食事を心がけて、朝食を抜かない。
- 睡眠をとり、疲れを翌日まで残さない。
- 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！
10/1 以降接種可能となっています。有効期限は通常 5 ヶ月程度です。
ワクチン接種後、効果を期待できる迄 2 週間ぐらい必要です。



不安なことや、わからないことがあれば保健室までご相談ください。

保健室窓口時間：9：10～16：40（月～金）

TEL0725-92-7614（直通）

メール：hoken@andrew.ac.jp