



インフルエンザの季節になりました。11月から3月までが大きな流行があるといわれています。お腹の風邪(ノロウイルスを含む感染性胃腸炎等)なども流行するのですが、インフルエンザの迫力にはかないません。

大学内でよくあがるインフルエンザの話題としては、昨年のインフルエンザ罹患の有無、ワクチンの接種の有無、ワクチン接種が腫れて痒かった、ワクチン接種したが罹患した、大学は出席停止になるというくらい。

でも、インフルエンザの情報は、これだけではありません。インフルエンザに罹患しない様にする、罹患した場合、**どのタイミングで病院受診すべきか、罹患中どのような過ごし方すべきか、どのタイミングで登校すべきか**を是非学んでいきましょう。



1. 免疫力を up させよう!

人ごみでは、マスクを装着し、トイレの時には、うがいと鼻掃除と手洗いとします。手、口、鼻の手洗い、うがい、鼻掃除をすることで感染経路を遮断できます。

体温が下がらない様(36.5℃以上)に保温し、冷えないように、暖かいものを飲んだり、食べたり、カイロを使用してください。低体温になるだけで、免疫力が落ちます。

睡眠不足、無理なダイエット等も免疫力を低下させます。疲労時には、早めに睡眠をとり、食事バランスよく食べて体調のいい身体に戻す努力をしましょう。

さらにワクチンでインフルエンザに対する免疫力をつけましょう。11-12月の体調のいい時に、かかりつけ医もしくは、内科クリニックで接種してください。アレルギーで接種できない人もいますが、接種前には、必ず問診、診察があるので、クリニックで相談してみてください。

0.5mlのインフルエンザワクチンを左腕か右腕に皮下注射します。右か左かの希望があれば、ドクターに言ってください。針を刺すので少し痛みますがすぐに終わります。接種後は、激しい運動などはできませんが、普通の生活はできます。軽く入浴もできます。接種部位が腫れることはよくありますが、2-3日で腫れ、赤みが消えるはずですが、熱感が強い場合は、保冷剤で冷やしましょう。肩から肘まで腫れて熱があるようなら、一度、接種したクリニックへ受診してください。

2. インフルエンザに感染したかも？

熱が出始めて12時間以上たないとインフルエンザの検査をしても陽性と出ませんので、発熱2-3時間では、インフルエンザ検査をしない病院が多いのが事実です。しかし、熱だけでなく、他の症状が強ければ、12時間を待たずに受診してください。夜間は、救急病院（応急処置）になるので、自宅から遠く、待ち時間が長くなることが多く、1日分の薬処方しかありません。さらに翌日、近医受診を勧められます。

なので、できれば、日中（午前診、午後診）に受診してください。



インフルエンザの診断がついたら、インフルエンザの薬が処方されます。発症から48時間以内に服用すれば間に合います。解熱しても、指示通り薬を最後まで服用してください。

高熱時は、普段より消化能力も落ちているので、胃に負担のかからない、消化しやすいもの（野菜粥等）を食べるようにしてください。水分（経口補水液等の電解質を含んだもの）も普段より多めに少しずつとってください。発熱時は水分が必要です。熱が多少下がったとしても人にうつす可能性が高いので、無理せず自宅で安静、休養してください。

3. いつから登校していいの？

学校保健安全法施行規則第19条第2項によると、インフルエンザによる出席停止期間の基準は、「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」とされています。下記を参考に自己管理してください。

1. 発症（発熱）の日時 H 年 月 日 ~
2. 病院でのインフルエンザ検査 (A · B) 陽性
3. 解熱の日時 H 年 月 日

※発熱、解熱当日は0日目とします。

1月末から2月初めにかけて、テスト期間です。テスト期間中、インフルエンザにか

からないように、日頃から体調を調べておきましょう。