



保健室便り

冬号 2025 年 12 月発行



インフルエンザについて

インフルエンザは大阪府全体では9月中旬(第38週)に流行期入りし、11月中旬(第46週)に定点当たりの患者報告数は「31.57」となり、2010年以降と比較して最も早く警戒レベル開始基準値「30」を超え、感染が急速に拡大しています。

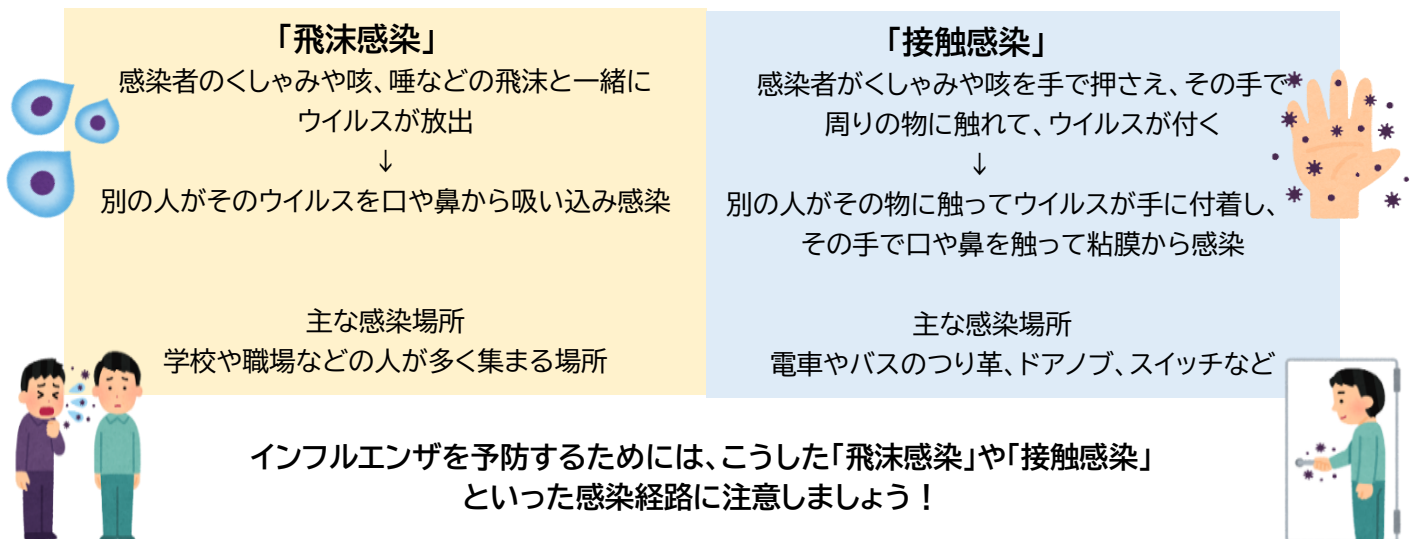
インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスには A 型、B 型、C 型、D 型と呼ばれる 4 つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A 型と B 型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

インフルエンザと風邪の違い



	インフルエンザ	普通の風邪
潜伏期間	2～5日間	2～4日間
感染力	強い 短期間のうちに広範囲に流行	弱い
症状の 現れ方	急激に発症(数時間で悪化)	徐々に悪化(1～2日かけて)
発熱	38℃以上の急激な発熱	37～38℃程度(微熱の場合が多い)
症状	重い 全身症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など) 局所症状(のどの痛み・鼻汁・くしゃみ・咳など)	軽い 局所症状(のどの痛み・鼻汁・くしゃみ・咳など)
合併症の リスク	肺炎・脳症など重症化の可能性がある	低い

感染経路は・・・「飛沫感染」と「接触感染」



インフルエンザから身を守るためには？



①正しい手洗い

毎日、私たちは様々なものに触れており、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐために、以下のことを心がけましょう。

- ・帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う
- ・ウイルスは石鹼に弱いので、石鹼をつけ、手のひら、指を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いをする
- ・十分な流水で石鹼を洗い流した後、清潔なタオルやペーパータオルでふき取る



②十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。また、水分も十分に補給しましょう。



③適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。

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%から60%)を保つことが効果的です。

④室内ではこまめに換気をする

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。



⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に持病のある人、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染などを防ぐことができる不織布製マスクを着用しましょう。(マスクを着用しても、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではありません)

インフルエンザかなと思ったら？

①安静にする

安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとりましょう。



②水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、特に症状がある間は、こまめな水分の補給が必要です。

③具合が悪ければ早めに医療機関へ

高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしい、症状が長引いて悪化してきた等の場合は、医療機関を受診しましょう。

- *発熱12時間未満の場合、検査の結果が陽性にならないことがあります。
(検査は発熱後12時間以上経過してから受けることをおすすめします)



ほかの人にうつさないために・・・「咳エチケット」

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っており、インフルエンザウイルスは体外へ排出されます。周囲への感染を防ぐため、熱が下がった後も医療機関の指示に従い、大学への通学は控え自宅療養しましょう。

また、咳やくしゃみをすると、飛沫が1メートルから2メートルほど飛ぶと言われており、飛沫の中にインフルエンザウイルスが含まれていると、周囲の人に感染する恐れがあります。そこで必要なことが「咳エチケット」です。

- ・咳、くしゃみが出ている場合は、ほかの人にうつさないためにマスクを着用する
- ・マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけ1メートル以上離れる
- ・鼻汁、痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる



これから、年末年始や学年末定期試験の時期になります。
体調管理に注意していきましょう！！