

インフルエンザ

気温が低く空気が乾燥する冬には、風邪とインフルエンザが流行します。インフルエンザの症状や予防法について知り早めに対策を取りましょう。

感染経路

★インフルエンザは、ウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。ウイルスが付着した手で、口や鼻、目などの粘膜に触れることで感染します。

①飛沫感染…感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。

くしゃみや咳を浴びる距離（2メートル程度）にいる人は感染の危険性が高い。

②接触感染…感染している人の唾や鼻汁が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することなどによる感染。

症状や特徴

★主な症状

- ・高熱（38～40℃）
- ・寒気
- ・頭痛
- ・筋肉痛
- ・関節痛
- ・倦怠感
- ・喉の痛み
- ・呼吸器症状（咳、痰など）

★主な特徴

- ・約1～2日間の潜伏期間が短く、通常の風邪と比べて症状が重い。
- ・突然、38℃を超える高熱や関節痛、全身の筋肉痛などの重い症状があらわれる



どうやって予防する？

★免疫力を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

★予防接種を受ける

ワクチン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



ワクチンはいつまで打てばいいか

インフルエンザワクチンを接種してから抗体ができて予防効果が発現するためには、およそ**2週間**かかると言われています。

日本では12月頃からインフルエンザの流行が始まることを考えると、少なくとも**11月中には接種を完了させる**のが望ましいです。現在は新型コロナウイルス感染症が流行しているため、インフルエンザワクチン需要が高まる可能性があります。早めの予約を心掛けましょう。

★感染経路を断つ

こまめな手洗いを心掛けましょう。またアルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。またインフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。室内湿度は50%~60%くらいを保つようにすると効果的です。例えば、マスクや加湿器の使用、室内にタオルを干すなどして湿度を保つようにするといいでしょ。



もしインフルエンザに罹ったら

★インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。なるべく早めに医療機関を受診しましょう。**発症後 24 時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の内服を開始すると、症状の悪化を防ぐことができます。**また、安静にして、休養、睡眠を十分にとることも大切です。



学校にいつからきていいの？

★薬を服用して熱が下がっても、体内のウイルスがすぐにはなくなるわけではありません！

学校保健安全法では「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」を出席停止期間としています。本学でも同様に「発症した後（発熱の翌日を 1 日目として）5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで」を出席停止期間としています。詳細は國學院大學ホームページを確認してください。



厚生労働省 HP 令和 3 年度今冬のインフルエンザ総合対策について

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>

もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學