

インフルエンザ講座～対策強化編～

そもそも、なぜこんなにインフルエンザ対策についてお知らせしているのかわかりますか？

それは、**大学生や大学という環境**が、「**感染しやすい&感染を広げやすいもの**」だからです！

- 中高生と比べて、大学生は行動範囲が広い
- 不特定多数の人の出入りがある
- 授業によって履修する学生・担当教員・教室が変わるため、ウイルスに接触する機会が多くなる
- 等々

だから！「感染しない」だけでなく、「感染させない」ことも非常に重要！ 対策強化が必要です！

① インフルエンザウイルスとは？ → 非常に多くの種類がある

- ◎A型：変異しやすく、毎年流行するほか、爆発的な大流行がある
 - ◎B型：散発的に小流行を繰り返し、最近では2年に1度流行する傾向にある
 - ◎C型：単発的な大流行はおきない。ほとんどが乳幼児期に感染し、一生免疫が持続することが多い
- 大きくいえばこの3つに分類されますが、それぞれにまた細かい種類が存在し、毎年少しずつ変異しています。このため、一度インフルエンザに感染したとしても、型の違うウイルスには感染してしまいます。

主な流行は、**A型とB型**

一度かかったからといって、安心してはいけません！

☆ 1シーズンに2回かかることもあります！ ☆ 去年かかっても、今年もかかる可能性があります！

② どのように感染する？ → 主に、飛沫感染。接触感染もある。

◎飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみで、ウイルスを含む飛沫が飛び散り、周囲の人がそれを吸い込ことで感染します。



マスクはある程度の飛沫を防ぐことができますが、**ウイルスの侵入は防げません**。自分が感染するのを防ぐことよりも、**人に感染させないために**効果を発揮します。

◎接触感染

ウイルスのついた手で鼻の粘膜や目に触れたり、口に入ることによって感染します。



しかし、飛沫感染や接触感染を完全に防ぐ方法はありません。

だから、最も重要な対策は**ワクチン接種**なのです！

③ 他にできる予防法は？

→ 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、**適切な湿度(50~60%)**を保つことも効果的です。



→ 十分な休養とバランスのとれた食生活

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食生活を日ごろから心がけましょう。



→ 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、基礎疾患のある人、疲労気味、睡眠不足の人は、活動範囲を最低限にして多数の人との接触を減らしましょう。

【引用・参考文献】 ・厚生労働省HP | 平成23年度 今冬のインフルエンザ総合対策：
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>
・きょうの健康 2008年12月号/2009年9月号/2011年12月号、

日本放送出版協会

2012.12 保健管理室

咳エチケットって何？
ポスターを見てね！

