

インフルエンザの基礎知識

インフルエンザの流行がはじまっています。今年は、昨年流行した新型インフルエンザと、従来の季節性インフルエンザの両方に注意が必要です。大学などの集団生活においては、個人の予防に対する心がけと、正しい知識を持つことで、感染の拡大を最小限にしていける必要があります。

■ 感染経路は？

- ・ 新型・季節性ともに、飛沫感染および接触感染です。
- ・ 飛沫感染とは、感染した人の咳やくしゃみとついでに排出されたウイルスを吸い込むことによりおこります。
- ・ 接触感染とは、くしゃみや咳によって手についたウイルスが、他のものに付着し、それに他の人が触れることによりおこります。

■ 潜伏期間は？

2～3日前後です。発症する場合は、5日で9割までが発症するといわれています。

■ 症状は？

鼻水・咳・のどの痛みなどの局所症状と、発熱(38.0度以上)・体のだるさ・関節痛・筋肉痛・頭痛などの全身症状

■ かかったかな?と思ったら

自己判断で、市販の感冒薬や解熱剤を内服するのはやめて、発熱後48時間以内に医師の診察を受けましょう。48時間以内の抗ウイルス剤が有効です。

■ 予防について

★ 日常生活上の予防法

- ・ 栄養と休養をじゅうぶんに取り、体力をつけ抵抗力を高めましょう。
- ・ 外出後は「手洗い・うがい」を励行しましょう。
- ・ 暖房・加湿器などを利用して、室内の乾燥に注意しましょう。
- ・ 人ごみを避ける、人ごみに入るときはマスクを着用しましょう。

★ ワクチンによる予防法

(近隣の実施医療機関を知りたい場合は、保健管理センターへお越しください)

～ 今シーズンのワクチンは、**新型と季節型の混合ワクチン**です ～

(接種時期) ・ 流行が始まる前の11月～おそくとも12月中

(接種回数) ・ 13歳以上は1回

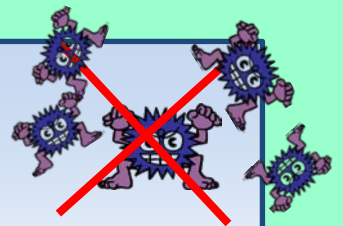
(費用) ・ 任意のため自己負担となります。3000円前後です。

(予防率) ・ 健康な成人で、70%～90%といわれています。

・ ワクチンを受けても罹ることもありますが、症状が軽く抑えられます。

(効力) ・ ワクチン接種後抗体がつくまで約2週間かかり、効力は個人差がありますが、3～6ヶ月といわれています。

(禁忌) ・ 卵アレルギーのある方は、医師と相談のうえ接種してください。



■ 注意事項

学校保健法では「発熱後2日経過するまで」は登校を控えるように定められています。医師の許可があるまで、登校は控えてください。