



## インフルエンザにご注意を

かねこ 金子 つよし 剛 (保健管理センター)

インフルエンザが話題になる時期がやってきました。今シーズンの流行は過去5年に比べて早いと報告されています。ファッションや髪形、芸能人や子どもの遊びなどいろいろな流行がありますが、インフルエンザの流行は御遠慮願いたいものです。ちなみにインフルエンザ流行の基準は、定点医療機関の患者数で決められており、つくば保健所管内であれば10ある定点医療機関で患者数が1週間で10人を超えると流行開始、100人を超えた場合は注意報、300人を超えた場合には警報とされています。いずれにしても今シーズンのインフルエンザは出だし絶好調なため注意が必要です。そこで本稿では、いつでも・どこでも有効なインフルエンザ対策についてお話しします。

インフルエンザの感染経路は飛沫感染といわれています。一般に感染者が咳やくしゃみをすると、空気中にはウイルスが含まれた小さな水滴(飛沫)が漂い広がります。これを不可抗力的に吸い込めると、ウイルスは非感染者の鼻や咽頭の粘膜に到達します。そこではウイルスと免疫細胞たちの戦いが繰り返され、一過性にウイルスが勝ると感染が成立します。よって感染予防の基本は、これらのステップに歯止めをかけることです。つまり、①ウイルス含有飛沫を吸い込まないこと、たとえ吸い込んだとしても、②粘膜を湿潤環境に保っておくこと、③免疫システムを強くすること、以上3点が肝要です。

まず、敵(ウイルス)の侵入に備えて外堀を強化しましょう。これには手洗い・うがいの励行とマスク使用が効果的です。また、外堀を乗り越えてきたウイルスも、湿度が保たれた粘膜へはおいそれと取りつくことができません。よって部屋の湿度管理は極めて重要です。加湿器は比較的安価で手に入る良い味方ですし、室内に洗濯物を干す作戦も有効です。最後はなんといっても、適度な休養と十分な栄養です。これらは抵抗力(免疫システム)を養い、敵との戦いの準備に重要です。テストの準備や学会発表前など、

睡眠時間が減るときなどにはせめて、おいしいものを食べて十分な栄養補給をお願いします。その他、人込みに出るとその分ウイルスに暴露される機会が増えますので、これを避けるのは賢明な行動です。また、免疫細胞の教育(ワクチン接種)は、お金をやりくりして生活している学生さんにはちょっとした負担ですが、一定の効果が期待できます。その教育効果は接種後2週間から発揮され、約半年は有効です。

しかしいくら予防しても、かかるときにはかかってしまうのも、これまた事実。その特徴的の症状は、①38度以上の高熱、②頭痛・関節痛・筋肉痛、③咽頭痛・鼻水です。③は通常の風邪症候群でもよく認められますが、①②はインフルエンザに特徴的といわれています。上記症状を自覚された場合、早めに医療機関を受診しましょう。抗インフルエンザウイルス薬は症状緩和にとっても有効だからです。発症から48時間以内に服用を開始すれば、つらい自覚症状の緩和に効果が期待できます。なお、20歳未満の学生さんがインフルエンザ感染と診断されても、その使用がためらわれることもあります。抗インフルエンザ薬投与後の異常行動が原因です。

抗インフルエンザ薬で治療しなかったとしても、解熱薬など適宜対症療法と水分を含めた十分な栄養補給で対応可能です。保健管理センターでは予算の関係上、インフルエンザ感染の判定や抗インフルエンザ薬による治療はできませんが、総合感冒薬や解熱剤の処方が可能ですので、その時は遠慮せず受診してください。なお、学校保健安全法ではインフルエンザによる出席停止は「発症した後5日間を経過し、かつ、解熱してから2日間を経過するまで」と定められています。なお、職員のみなさんの罹患や発症後の規定はありませんが、お互いに感染を拡大しないように努めたいものです。

それではみなさん、冬の後半戦も体調管理に気を付けて頑張ってください！



ひとりで悩まず 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410  
学生相談室受付 029(853)2415