



保健センターだより 2023年秋冬号 ～インフルエンザを予防しましょう～

日本では、季節性インフルエンザは例年11月～12月頃に流行が始まり、1月～3月にピークを迎えます。今年例年より早い時期から患者の増加傾向がみられています。感染予防対策を行っていきましょう。

感染経路は？

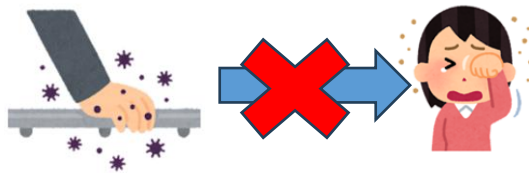
【飛沫感染】

感染した人のくしゃみや咳で出るしぶき（飛沫）を吸い込むことによる感染



【接触感染】

しぶき等がついたドアノブやつり革などを手で触り、その手で口や鼻に触ることによる感染



症状は？

感染すると38℃以上の急な高熱を発症し、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状がでます。特に高齢者や心臓や腎臓に持病のある方は、重症化しやすいと言われています。

予防対策は？

外出後の手洗い

インフルエンザに限らず、手洗いは接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。



換気と加湿

新鮮な空気と入れ替え、室内のインフルエンザウイルスを少なくすることが重要です。定期的に換気するようにしましょう。

また、空気が乾燥すると気道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。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とれた栄養摂取を日頃から心掛けましょう。

人混みへの外出を控える

やむを得ず人混みへの外出が必要な場合には、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

咳、くしゃみがあるときは「咳エチケット」を心がける

咳やくしゃみをする時、しぶきが2メートルほど飛ぶと言われており、しぶきの中にインフルエンザウイルスが含まれていると、周囲に感染する恐れがあります。



予防接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くさせる効果があります。特に高齢者や心臓や腎臓に持病のある方は、重症化を防ぐのに有効です。



以前インフルエンザワクチンを受けていた年でもインフルエンザになったのですが、私にはワクチンが効かないのですか？ → いいえ、違います。今年も是非打ちましょう。

インフルエンザワクチンを年1回打つことで、発症に関してはおよそ半分に、入院や死亡を1/5～1/10にする効果があります。つまりワクチンを受けてもインフルエンザにかかって熱が出て辛い思いをする（発症する）ことは残念ながらありますが、それと同じくらい発症せずに済むことが分かっています。20～50歳でも日本で年間315人がインフルエンザで入院していることなどを考えると、ワクチンは打つことが勧められます。今年例年より早めに流行が始まっています。機会を見つけて、是非ワクチンを接種しましょう。

さらに詳しい情報はこちらをご覧ください。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html>

保健センターでは毎年、本学構成員を対象にインフルエンザワクチン接種を行っています。

今年の実施日程や予約方法など詳細については[こちらから](#)ご確認ください

保健センターHP <https://www.hc.u-tokyo.ac.jp/ic/flushot/>

