

保健室だより (2020年11月)

学生支援センター 保健室

インフルエンザ・新型コロナウイルスにかからないために

気温が下がって空気が乾燥する季節になり、くしゃみや鼻水、咳などの症状で来室する学生が増え始めました。今年の冬はインフルエンザに加えて、新型コロナウイルス感染症も流行することが懸念されています。流行に備え、厚生労働省は10月中旬から「相談・検査」体制を変更しました。

風邪も含め冬の感染症にかからないためには、やっぱり「予防」が一番大切です。

1 新しい「相談・検査」体制

これまで	発熱・咳など ⇒ (原則) 保健所に相談 ⇒ 医療機関 ⇒ 検査
変更後	発熱・咳など ⇒ (原則) かかりつけ医等の医療機関 *まずは、かかりつけ医等に電話相談 ①都道府県の指定あり⇒⇒検査 ②都道府県の指定なし⇒⇒指定を受けた医療機関⇒⇒検査

2 「インフルエンザ」と「新型コロナウイルス感染症」の違い (日本感染症学会の提言 8月3日公表)

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症 (COVID19)
症状の有無	しばしば 高熱 (ワクチン接種の有無等により、程度の差がある)	発熱 に加えて 臭覚障害・味覚障害 を伴うことがある
潜伏期間	1~2日	1~14日 (平均5、6日)
無症状感染	10% (無症状感染は、 ウイルス量少ない)	数%~60% (無症状患者でも、 ウイルス量は多く、感染力強い)
ウイルス排出期間	5~10日 (多くは5~6日)	感染力があるウイルス排出期間は10日以内
ウイルス排出ピーク	発病後2~3日後	発病1日前
重症度	多くは軽症~中等度	重症になりうる
治療薬	タミフル など (初症後48時間以内に服用)	軽症について確立された 治療薬はない

3 インフルエンザ・新型コロナ感染症を予防する生活習慣

① 「新しい生活様式」を踏まえた**感染予防の3つの基本**を守る

- ・**手洗い** (こまめに手を洗う)
- ・**マスク着用** (日常生活の必需品)
- ・**3密を避ける** (密閉・密集・密接)



② **インフルエンザの予防接種**をうける

インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も**咳や熱などの症状**が似ており、早期の診断や治療が難しい
→インフルエンザワクチンを接種して、インフルエンザの予防に努める。

(事前に医療機関に問い合わせて**予約**・**接種効果**が現われるまでに**2週間**かかる)



③ **日頃の健康管理**

- 睡眠不足にならない**
- ・**栄養の偏りに注意する**
- ・**ストレスをためない**