

# 医務室通信

NO.11 2017年12月20日

尾道市立大学 医務室

冬場は外気やエアコン空調などの影響で、湿度も低くなり乾燥が強くなっています。気温が下がり、乾燥した状態が続くと、風邪の原因となるウイルスが活性化する他、のどの粘膜が乾燥して防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

インフルエンザが疑われる場合は、  
早めに医療機関を受診しましょう。

## もしかじてインフルエンザ

- 高熱（大人の場合個人差あり）
- 症状の進行が急激
- 全身症状が強い（倦怠感・関節痛・筋肉痛）
- インフルエンザにかかった人が近くにいた



## 出席停止（公欠）の取扱い

発症した後5日経過  
かつ解熱後2日経過

感染者がウイルスを排出するのは、  
発症前日から発症後3～7日間程度

手続きには「治癒した」という  
医師の証明書が必要です。

「学校感染症治癒証明書」を  
持参しての受診をおすすめします。

治癒証明書は大学HPや医務室、  
教務係窓口にあります。

ダウンロード先（参照）  
大学HP＞学生生活＞医務室＞感染症について

## インフルエンザを予防する 流行期の心がけ

### 【飛沫感染】と【接触感染】に注意

空気中に漂っているウイルスは直接口や鼻に  
ウイルスがついているドアをさわった手から口や鼻に

### 手洗い・うがいを励行する

流水でと石けんでウイルスを取り除きます。  
手洗い後はしっかり水分をふき取り、アルコール消毒します。

### 咳エチケットを守る

咳やくしゃみなど症状がある場合は、マスクを着用しましょう。  
使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。（ふた付が望ましい）

### 部屋の湿度を保つ

加湿器などを使って、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。  
濡れたタオルを干して湿度を上げる方法もあります。

### 抵抗力・体力をつける

睡眠をしっかりととり、偏食せずバランスの取れた食事をして、  
抵抗力や体力をつけましょう。

### 人込みを避ける 外出時の防寒対策

マスク・マフラー・手袋などで温かくしましょう。

## のどの乾燥対策・・・大切です。

### 1 部屋の加湿

マスクを着用することで、呼気から出る湿気がマスク内に溜まり、  
保湿効果が高まります。加湿器を使うことができない場所や屋外では、  
マスクを着用して喉の乾燥を防ぎましょう。

### 2 マスク

乾燥対策には、こまめなうがいも効果的です。  
直接的に喉を潤す効果がある他、ウイルスや細菌を洗い流す効果もあります。

### 3 うがい

普通の水より緑茶をうがいに使用すると、茶に含まれるカテキンが  
インフルエンザウイルス感染症に効果があると研究もあるようです。

### 4 水分補給

鼻呼吸の場合、空気が鼻を通る間に保湿され、更に鼻毛がウイルスや細菌の  
侵入を防いでくれます。

### 5 鼻呼吸

「朝起きると喉が痛い」といった症状が起こる人は、寝ている間に鼻呼吸で  
はなく、口呼吸をしてしまっているかもしれません。  
口呼吸の場合、口内から水分が蒸発し、口やのどが乾燥しやすくなります。



インフルエンザワクチンは  
大人は内科を中心に接種でき  
ますが、  
現在は予約が難しいよう  
です。  
お近く  
の医  
院に  
聞  
い  
て  
み  
て  
く  
だ  
さ  
い。