

□ ■ 学生会だより vol.1 ■ □

学生会代議委員会

明けましておめでとうございます。今年も農学部学生会をよろしくお願い致します。2020年を迎えましたが、今年もインフルエンザの季節がやってきました。今年度のインフルエンザの流行は少し早いとされているので、すでに罹患したという方も多いかもしれません。流行が始まっている今でも対策を行うことは大切なので、対策をおさらいしましょう。

インフルエンザとは？

インフルエンザは細菌ではなくウイルスで、生きた細胞の中でしか増殖しません。しかし、ドアノブなど人がよく触れる部分から接触感染するケースは多く存在します。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型の3つが存在しており、主にA型ウイルスによって大きな流行が起こります。インフルエンザウイルスは変異しやすい性質を持っているため、毎年のように流行が繰り返されます。また、条件にもよりますが、通常の飛沫が付着した場合は、2～8時間生存するとされています。つまり、半日もたたず生きている細胞外では生存できないということになります。

身近な予防法

手洗い、うがいの奨励

爪は短く切りましょう。

指の間や手首、手の甲まで石鹸やハンドソープで丁寧に洗い、洗い終わったらすぐに清潔なタオルやペーパータオルで拭き取り十分に乾かしましょう。

生活習慣・環境にも注意

睡眠を十分とり、栄養バランスに気を付け、規則正しい生活を心がけましょう。

インフルエンザウイルスは、乾燥している環境で増殖するため、空気を乾燥させないように加湿が有効となります。

予防接種

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。予防接種をすれば絶対に感染しないということはありませんが、予防接種を受けていると、感染しても高熱にはならず回復も早い傾向にあります。ワクチンの接種から効果が表れるまで2週間程度かかりますので、接種を検討中の方は流行が始まる前に接種しておくことをお勧めします。

インフルエンザの症状

風邪（普通感冒）とは異なり、比較的急速に出現する悪寒、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状が強いことを特徴とし、咽頭痛、鼻汁、鼻閉、咳、痰などの気道炎症状も伴います。通常は約1週間で軽快しますが、腹痛、嘔吐、下痢といった胃腸症

状を伴う場合もあります。

インフルエンザの症状が疑われた場合

上記のような症状が疑われた場合、まず岡山大学生が利用できる保健管理センターを訪れることをおすすめします。保健管理センターで適切な診断をしてもらい、病院を紹介してもらいましょう。インフルエンザの治療薬は 48 時間以内でないと十分な効果が期待できないので、効果的な使用のためにも医師の指示をよく聞き、用法、用量、期間を守りましょう。

咳エチケットについて

- ・咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1m 以上離れましょう。
- ・鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

出席停止期間

また、もしインフルエンザに罹患したら、発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまでが出席停止期間です。公欠の届出は、別紙様式 3「授業公欠届(感染症)」により、学生が所属する学部等の教務担当へ、医師が発行する罹患期間の記載された診断書(治療証明書)(コピー可)または発症日の記載された診断書(コピー可)及び「インフルエンザ経過報告書」の提出が必要となります。

以上のことに注意して、よい新年を過ごしましょう。

引用元

厚生労働省 インフルエンザ対策 閲覧日 2020 年 1 月 6 日

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/>

岡山大学保健管理センター インフルエンザ 閲覧日 2020 年 1 月 6 日

<http://www.okayama-u.ac.jp/user/hokekan/jikoboshi/influenza.html>

岡山大学 感染症(出席停止、公欠等) 閲覧日 2020 年 1 月 8 日

http://www.okayama-u.ac.jp/tp/student/kouketsu_03.html

国立感染症研究所感染症情報センター インフルエンザ Q&A 閲覧日 2020 年 1 月 10 日

http://idsc.nih.gov/disease/swine_influenza/QAFlu09-2.html