



医務室便り ~インフルエンザは風邪とは違います~

東洋大学医務室 平成 27 年 11 月発行

インフルエンザと風邪は、ウイルスが原因で起こる病気です。免疫力が弱っていると感染しやすくなるため、普段から十分な睡眠とバランスのとれた食事・水分をとりましょう。

インフルエンザと風邪は、ココが違う！

	インフルエンザ	風 邪
		
発症時期	冬季に流行	年間を通じ散発的
主な症状	・咳、喉の痛み、鼻水など ・寒気や関節痛、筋肉痛、頭痛 ・全身倦怠感、食欲不振 ・全身症状が強い	・咳や、くしゃみ ・喉の痛み ・鼻水、鼻づまりなど ・全身症状は強くない
発 熱	38℃以上	37℃～38℃
症状の進行	急激に発症	比較的ゆっくり発症
原 因 ウイルス	インフルエンザウイルス (A型・B型・C型)	ライノウイルス、コロナウイルス アデノウイルスなど
治 療	抗ウイルス薬の服用 発症後 48 時間以内に服用しないと効果が期待できません	症状に応じた薬を服用 消炎鎮痛剤など

症状を改善するために注意すべきこと！

- 薬は症状を軽減するのに役立ちます。抗インフルエンザウイルス薬は、医師の指示に従って服用してください。
- 医療機関を受診するタイミングは、インフルエンザ検査の陽性反応が出る **38℃以上の発熱が出て 12 時間以上経ってから**が、ベストタイミングです。
- 体温計を用意し、体温の上昇をチェックしましょう。
自分の平熱を知っておきましょう。



日常生活でできる予防！

栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

適度な湿度、温度を保つ

乾燥していると、ウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器や洗濯物を干すなどして、室内を適度な湿度(50~60%)に保ちましょう。

マスクを着用する

インフルエンザが流行し始めたら、外出時にはマスクを着用しましょう。

流行時期は人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないことが大切です。



外出後の手洗い・うがいをする

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し喉の乾燥を防ぎます。

ワクチンによる予防！

もっとも確実な予防は、流行前にワクチン接種を受けることです。インフルエンザワクチンは接種後 2 週間ほどで効果が現れ、およそ 5 ヶ月間免疫が持続します。

出席停止期間について

発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで、大学は出席停止となります。インフルエンザと診断された場合は、所属キャンパスの医務室に連絡しましょう。登校許可が下りたら、感染症治癒証明書を提出してください。感染症治癒証明書は Toyonet-G または大学ホームページから取り出せます。ひとり暮らしの方は、家族にも連絡をしましょう。