

# 保健室だより

令和2年10月発行  
大正大学 保健室

毎年、日本でインフルエンザの発生は、11月下旬から12月上旬頃に始まり、翌年の1～3月頃に患者数が増加し、4～5月にかけて減少していくことが多いです。今冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザウイルスの流行期が同時にやってくるのが懸念されています。引き続き感染症予防に努めていきましょう。

## インフルエンザについて

- A型またはB型インフルエンザウイルスによる感染症です
- 感染経路：飛沫感染、接触感染
- 重症化する危険が高い人：高齢者  
幼児、妊娠中の女性  
持病のある方（喘息、慢性呼吸器疾患、心疾患、糖尿病など）
- 合併症：インフルエンザ脳症  
（約7割は10歳未満）  
肺炎

## インフルエンザの症状・経過



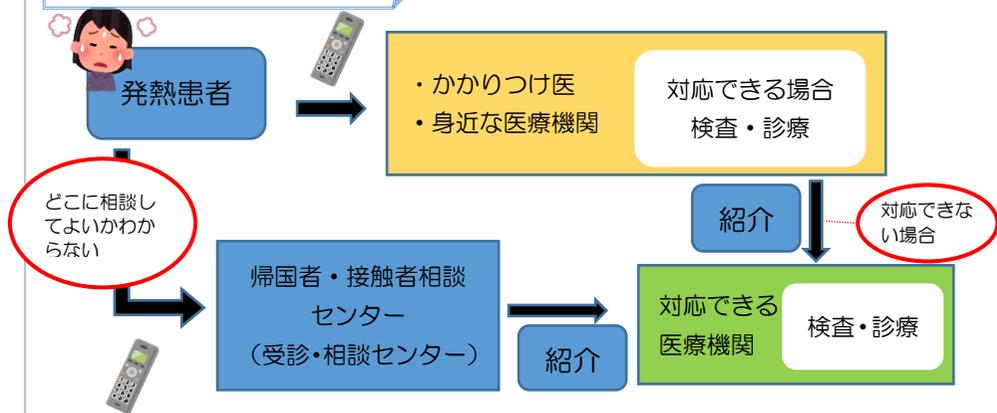
【参考】日本放送出版協会 編 『子どもの健康 2008年12月号』 2008年

## インフルエンザかなと思ったら

インフルエンザ流行期に発熱等の症状があった場合、症状が似ているため、新型コロナウイルス感染症との区別が困難です。現在、地域において適切に相談・診療・検査が受けられるような体制の整備が進められています。

\*自治体の情報を確認しましょう

### 新しい検査・受診の流れ



## ワクチン接種について

インフルエンザワクチンは有効性が証明されています。

- 重症化を抑える
- 発症を減少させる
- 発熱期間を短くする（軽症で済む）
- 高齢者の死亡リスクを減らす

新型コロナウイルス感染症の同時流行に備え、ワクチン接種が推奨されています。



接種時期は？⇒例年 12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。効果は接種して2週間後より現れ、5か月間程度続きます。

## インフルエンザを予防しましょう

流行前のワクチン接種

外出後の手洗い

室内の適度な湿度（50%～60%）を保つ

⇒気道粘膜の防御機能が高めましょう

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

⇒体の抵抗力を高めましょう

人混みや繁華街への外出を控える

マスク着用

咳エチケット

引き続き、感染防止対策を継続していきましょう



### 10月の旬のレシピ ♪根菜汁♪

材料（2人分）ごぼう 16g 大根 20g にんじん 16g 長ねぎ 10g きのこと20g  
しょうが 10g ■ A かつおだし 400ml 酒大さじ1 ■ B 醤油小さじ1/2 塩小さじ1/2

作り方 1 ごぼうはたわしでよく洗い、5mm幅の斜め切りにして水にさらす

2 大根は8mm厚さのいちょう切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。3 きのは軸を除いて1cm幅に切る。4 鍋にごぼう、大根、にんじん、Aを入れて煮る。やわらかくなったら、きのこを加えてさらに煮る。

5 Bで味を調え、仕上げに長ねぎとすりおろしたしょうが汁を加え、ひと煮立ちする。



出典：国立感染症研究所：インフルエンザとは／厚生労働省 HP／

農林水産省 HP 公式キッチンクックパッドより