

大学健康管理センターだより

令和5年度インフルエンザ対策号

インフルエンザの予防に努めましょう！

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行すると言われていますが、今年は季節外れの流行がみられ、10月時点で、福島県内全域でインフルエンザ患者数が増加傾向となっています。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症を症状だけで判別するのは困難で、発熱や咳、のどの痛みなどの症状が現れた場合はどちらの可能性も疑う必要があります。一人ひとりの心がけが大切です。今日から予防に努めましょう！

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	1-2日	2-7日
ウイルス排出期間	5-10日 (多くは5-6日)	発症2日前から 発症後7-10日
ウイルス排出のピーク	発病後 2-3 日後	発症日-3日間
症状の有無	38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状が見られる。	頭痛、鼻汁、鼻閉といった上気道症状に加え、倦怠感、発熱、筋肉痛といった全身症状が生じることが多い。 味覚障害・嗅覚障害を伴うことがある。

大学健康管理センターでは、学生、職員の皆さんのからだやことに関するご相談に応じています。
メールまたはお電話で、お気軽にご相談ください。



大学健康管理センター ・内線:5260/5263

・場所:8号館 2階 東側 ・電話:024-547-1822/1884 ・メール:kenkou@fmu.ac.jp ・開所時間:8:30～17:15(土日祝日及び12/29～1/3を除く)

インフルエンザ予防の5つのポイント

感染対策の3つの基本である
①身体的距離の確保
②マスクの着用
③手洗いの徹底
をお願いします。



- 1 流行前のインフルエンザワクチン接種(重症化予防)
- 2 流行時は人混みを避け、マスクを着用する
- 3 部屋の換気と湿度の保持(50～60%)
- 4 石鹸と流水でしっかり手洗いをする。
(アルコール製剤による手指衛生も効果があります。)
- 5 十分な睡眠、休養、バランスの取れた食事、適度な運動

インフルエンザのような症状がある場合

①早めに医療機関を受診し、薬の処方を受ける。
※ 抗ウイルス薬は発症から48時間以内に服用、吸入すると、発熱期間が通常1～2日短縮し、鼻やのどからのウイルス排出量も減少します。

②安静にし、十分な睡眠、休養をとる。

③水分補給、バランスのとれた食事をとる。

④咳エチケットを心がける。

⑤出勤については、自己判断せず、医師の指示に従う。
※ 解熱しても、ウイルスがすぐになくなるわけではありません。



参考:厚生労働省インフルエンザ対策、
一般社団法人日本感染症学会 新型コロナウイルス感染症診療の手引き