

感染症対策～呼吸器感染症～



なぜ秋は感染症にかかりやすいのか？

秋は「気温・湿度・生活リズム」が大きく変化する季節

●寒暖差による免疫力の低下

朝晩の冷え込みと日中の暖かさで自律神経が乱れやすく、免疫力が低下する。

●空気の乾燥

空気が乾燥することで、ウイルスが長く空気中に漂いやすくなる。

乾燥で喉や鼻の粘膜の保護機能が低下し、ウイルスが体内に入りやすくなる。

●秋バテ、生活リズムの変化

夏の暑さや冷房の冷えによる疲労が残ったまま秋を迎える。

新学期や仕事の繁忙期で生活リズムが乱れやすく、免疫力が低下しやすい。



秋から冬にかけて注意すべき呼吸器感染症



インフルエンザ

今年は、例年より早い9月末にインフルエンザの流行シーズン入りが報告されています。

(厚生労働省)



新型コロナウイルス

一年を通して流行がみられますが、秋冬は特に増加しやすいので注意が必要です。



感染予防のためにできること

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

●正しい手洗い

私たちは毎日様々なものに触れていますが、それらに触れることにより自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため以下のことを心がけましょう。

- ★ こまめに手を洗う（帰宅時、調理の前後、食事前、トイレの後など）
- ★ 石けんで丁寧に手を洗う（ウイルスは石けんに弱いため）
- ★ 石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで手を拭く



●流行前のワクチン接種

ワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや、重症化を防ぐことが期待できます。

本学では、11月中旬からインフルエンザのワクチン接種を行います。

詳細は、アカンサスポータル
のメッセージ、または保健管
理センターに掲示されている
ポスターをご確認ください。

●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

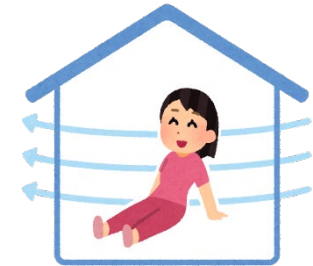


●人混みや繁華街への外出を控える

特に高齢者や持病のある人、妊娠中の女性、体調の悪い人、睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。

●室内ではこまめに換気をする

一般家庭でも、建物に組み込まれている常時換気設備や台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うことができます。常時換気設備や換気扇を常時運転し、換気を確保しましょう。

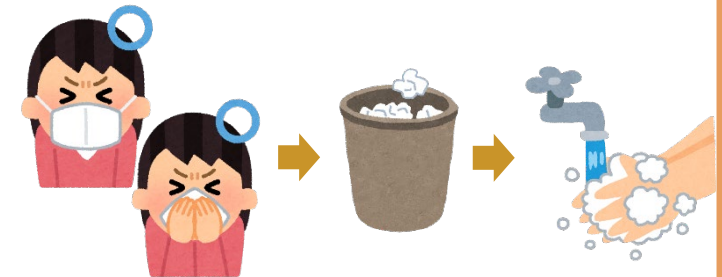


他の人にうつさないために



咳エチケット

感染しない努力に合わせて「周囲に感染させない努力」も必要です。
特に咳は飛沫感染の原因となるため、次のような咳エチケットを心がけましょう。



●マスクを着用する

くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用し、使用後のマスクは放置せず、ごみ箱に捨てましょう。

●口と鼻を覆う

くしゃみや咳をするときはティッシュなどで口と鼻を覆い、使用したティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう。

●こまめに手洗い

くしゃみや咳などを押さえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させたりしないために、こまめな手洗いを心がけましょう。