

保健管理センターニュース

2021年11月

インフルエンザ予防対策



季節性のインフルエンザは、例年 11～12 月頃に流行が始まり、1～3 月にピークを迎えます。インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然の高熱や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振など、全身症状が強く現れるのが特徴です。

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見分けることは難しいですが、予防対策は変わりません。正しい予防策を実施し、新型コロナウイルス感染症にもインフルエンザにも気をつけてこの冬を乗り切りましょう。

流行前のワクチン接種は、インフルエンザによる重篤な合併症を予防し、健康被害を最小限にとどめる効果があります。規則正しい生活、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとりましょう。また、加湿器などを使って適切な室内湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

新型コロナウイルス感染症予防について

令和 3 年 4 月に発出された緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置は、同年 9 月 30 日をもって全都道府県で解除されました。

日本で接種が行われている新型コロナワクチンは、いずれも、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、重症化を予防する効果が期待されています。

保健管理センターが実施したアンケート（10 月 1 日～7 日実施、回答 725 名、回答率 14.1%）では、2 回接種の接種率は 86.5% でした。ワクチンを接種しない理由として、副反応が不安、長期的な安全性や身体への影響が不明だから、ほとんど外出しない、などがありました。

予防接種の有無にかかわらず、引き続き、「三つの密」を徹底的に避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗いなどの手指衛生」等の基本的な感染対策の実施感染拡大の防止にご協力をお願いします。

冬には気分が落ち込みやすい？

気温の高い日も多かった 10 月前半とは打って変わって、ここ最近では 12 月並みに寒い日も増えてきました。日照時間が短くなり気温が低下してくると、身体の調子を崩しやすくなるだけでなく、意欲の減退や気分の落ち込みを経験する人も多くなるようです。



日光を浴びると、脳内で神経伝達物質のセロトニンが多く分泌されます。セロトニンは不安を和らげ精神を安定させる働きを持ちますが、冬になって日照が減ると、分泌されるセロトニンの量も減ってしまいます。これに関連して、冬季うつ病や季節性感情障害と呼ばれる深刻な不調を呈する人もいます。

冬に起こりやすい精神的な不調を予防するためには、意識して日光を浴びるほか、生活リズムの見直し、軽い運動、といった対策が有効です。もし不調が続くようならば、自分だけで解決しようとせず、身近な人（家族、教員、上司など）にサポートを求めるか、キャンパス相談や医療機関の利用を検討してみてください。

キャンパス相談案内

学生・教職員からの相談を受けています

総合窓口【問い合わせ・申込】

Tel 045-787-2039

Mail soudan@yokohama-cu.ac.jp

（保健管理センター 金沢八景キャンパス）

金沢八景キャンパス
福浦キャンパス

市民総合医療センター
鶴見キャンパス 原則
（学生・教職員）

月～金 9 時～17 時（学生・教職員）
健康管理室（学生・教職員）

月・火・木・金 12 時 15 分～17 時
健康管理室（教職員） 月～金 9 時～17 時
第 1・2・3・5 木 14 時～17 時
第 2・4 火 14 時～17 時

