

インフルエンザ対策

季節性インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。インフルエンザウイルスは、呼吸とともに鼻やのどから体内に入り、気道の粘膜に吸着して細胞内に侵入し、のどや気管支、肺で感染・増殖することによって発症します。インフルエンザは普通の風邪とは異なり、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です。新型コロナウイルス感染症と症状がよく似ています。新型コロナウイルスの抗原検査キットで陰性であっても、症状が継続する場合は注意が必要です。

インフルエンザ予防の基本は「こまめな手洗い」です。マスクは他の人へウイルスをうつさないためにも有効です。また、インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、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。

インフルエンザにかからないように、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。

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)について

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、うち約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。

主な感染経路は口からの感染です。感染すると、概ね1～2日の潜伏期間の後、下痢、嘔吐、発熱などの症状が見られます。

感染の原因はノロウイルスに汚染されていた二枚貝を生または十分に加熱しないで食べた場合や、食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合。また、感染者の便や嘔吐物に接触することにより二次感染を起こすことがあります。

<感染対策>

ノロウイルスの感染力は、85℃1分以上の加熱で失われます。特に食品は、中心温度85～90℃で90秒以上加熱しましょう。調理前やトイレの後は、手をよく洗いましょう。

汚物を処理する時は、使い捨てマスクやガウン、手袋を着用し、嘔吐物等（拭き取りに使った紙なども含む）は、ビニール袋に入れてしっかりと密閉して、すぐに処分しましょう。塩素系消毒液による消毒が有効です。

あなたは朝型？ 夜型？

朝から元気に活動をする人を指して、「あの人は朝型だ」と言ったり、ついつい夜更かしをしてしまうことに対して、「自分は夜型人間だ」と言ったりしたことはあるでしょうか。このいわゆる朝型



・夜型はクロノタイプとも呼ばれ、遺伝的にある程度決まっているとされています。

朝型の人は体温の上がる時間帯が比較的早く、午前中から活発に動くことができ、夜の早い時間に眠くなる傾向があります。反対に夜型の人は午前中あまり調子が上がらず、午後から夕方にかけて活発となり、夜遅くなくてもあまり眠気を感じない傾向にあります。もちろん、ふたつの中間となる型も存在します。

仕事や授業の時間を変えることは難しいですが、もし自分が朝型か夜型かを知り、趣味やトレーニング、自己学習のスケジュールを調整することができれば、限られた期間で多くの成果を挙げられるかもしれませんね。興味があれば、調べてみましょう。（右QRコードで、クロノタイプのチェックができる国立精神・神経医療センターのサイトに飛びます）



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)

<心理士相談対応時間>

金沢八景キャンパス	月～金	9時～17時
福浦キャンパス・附属病院	月・火・木・金	12時15分～17時
市民総合医療センター	原則 火 or 水	13時～17時
鶴見キャンパス	1～2日/月(月末に翌月の開室案内をします)	
舞岡キャンパス	随時	

*詳細はお問い合わせください