保健センター長だより　　2026 年 11 月号

【第 71 回】

11 月は気温が下がり、インフルエンザなどの呼吸器感染症が広がりやすくなる時期です。インフルエンザは、いわゆる「かぜ」よりも全身症状が強く、大学内で短期間に感染が広がることもあります。今回は「インフルエンザ」について解説いたします。

【インフルエンザとは】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。主な感染経路は、飛沫感染と接触感染で、感染してから症状が出るまでの潜伏期間は 1～3 日程度です。38℃以上の発熱、頭痛、強いだるさ、筋肉痛・関節痛などが突然現れ、せきや鼻水などを伴います。通常のかぜと比べて全身症状が強いことが特徴です。

【ワクチンにはどのくらい効果がある？】

ワクチンは感染を完全に防ぐものではありませんが、発病を減らし、重症化を予防する効果が期待できます。海外の研究では、18～64 歳の成人において、ワクチン接種により受診リスクが約 4～6 割低下したことが報告されています。多くの人と接する機会のある大学生活では、ワクチン接種は大切な予防方法の一つです。

【ワクチン以外の予防も大切です】

基本は、①手洗い、②せきやくしゃみがあるときのマスク着用などの咳エチケット、③人が多く集まる場所では状況に応じて感染対策を行う、ことです。また、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、適度な湿度を保つことも大切です。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう。

発熱、強いだるさ、咳などの症状があるときは、無理に授業やアルバイトに行かず、まずはしっかり休養しましょう。自分自身の健康を守ることはもちろんですが、友人や家族など周囲の人に感染を広げないことも重要です。（文責：佐藤　浩樹）