

今冬の新型コロナウイルス感染症や

インフルエンザの流行に備えて

インフルエンザは、毎年冬季に流行を繰り返し、国民の健康に対して大きな影響を与えている我が国最大の感染症の一つです。今冬のインフルエンザについては、新型コロナウイルス感染症との同時流行も懸念されており、日本感染症学会からは積極的なインフルエンザワクチンの接種が推奨されています。例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月上旬頃までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

本学では、11月28日・29日にインフルエンザワクチンの予防接種が行われました。今冬は発熱外来等にかかりづらくなる場合に備え、事前の準備が重要になります。

インフルエンザの感染予防に努めましょう

(1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。



(2) 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコールによる消毒でも効果が高くアルコール製剤による手指衛生も効果があります。



(3) 適度な湿度の保持



空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に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。

(4) 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ごろから心がけましょう。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、人混み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、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布(ふしょくふ)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。ただし、人混みに入る時間は極力短くしましょう。

* 発熱などの体調不良時に備えて、新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の購入、電話相談窓口などの連絡先を確認しておきましょう。

これまで2年間、年末年始に新型コロナは流行しています

県内外に移動する機会も増える年末年始です。インフルエンザと同時に新型コロナの流行にもさらに注意して過ごしましょう。

2022年の年末までに、若い人にもオミクロン株対応2価ワクチンによる接種を完了するよう勧められています。接種可能な間隔が5ヶ月から3ヶ月に短縮され、1・2回目接種を完了した、もしくは前回接種から3ヶ月以上経過している方は接種可能になりました。

オミクロン株対応ワクチンは、従来の新型コロナワクチンと同様に、インフルエンザワクチンとの同時接種が可能です。<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0143.html>



マスクの着用について 【厚生労働省ホームページより】

場面に応じた適切なマスクの着脱をお願いします

- マスク着用は従来同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。
- 屋外では、人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。
- 屋内では、人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。距離が確保できず、会話をする時はマスクの着用をお願いします。



世界エイズデー (World AIDS Day : 12月1日)



世界レベルでのエイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を目的に、WHO(世界保健機関)が1988年に制定したもので毎年12月1日を中心に、世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。

レッドリボンは、エイズに関して偏見をもっていない、エイズとともに生きる人々を差別しないというメッセージです。

このレッドリボンの意味を知りエイズをみんなで考える機会にしてみましょう。



1月～2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です

厚生労働省、都道府県及び日本赤十字社は、献血者が減少しがちな冬期において血液製剤の安定供給を確保するため、「はたちの献血」キャンペーンが実施されています。新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心として広く献血に関する理解と協力を呼びかけるものです。

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いいのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

本学でも、10月の1ヶ月間、献血協力月間として取り組みが行われ、12月21日に学内献血が行われます。学生の皆さんも献血に協力しましょう。

