

冬の感染症予防について

健康相談室

1. インフルエンザについて

インフルエンザは急に高い熱が出るのが特徴で、発熱とともに悪寒や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状も強く、鼻汁や咳などの症状は発熱のあとから出てきます。「インフルエンザかな？」と思ったら、早めに医療機関を受診してください。

<インフルエンザ予防対策>

- ①外出先から帰った後や食事の前には、必ず「手洗い」と「うがい」をしましょう。
- ②加湿器や、室内に洗濯物を干すなどして、適度な湿度を心がけましょう。
- ③風邪やインフルエンザは、咳や、くしゃみによって感染します。
人ごみの多い場所へ外出するのは極力避けるか、マスクをして出掛けましょう。
- ④日頃から食事は3食しっかり食べて、十分な睡眠をとりましょう。

参考資料：厚生労働省 [インフルエンザ対策](#)

2. ノロウイルス感染症について

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ますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖しおう吐、下痢、腹痛などを起こします。

<ノロウイルス感染経路>

感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- ①汚染されている貝類を、生または十分に加熱調理しないで食べた場合
- ②感染している食品取扱従事者によって汚染された食品を摂取した場合
- ③患者の便や吐ぶつから二次感染した場合、ヒトからヒトへの直接感染

潜伏期間は24～48時間ですが、ウイルスは症状が消失した後も3～7日間ほど患者の便中に排出されることがあるため、二次感染に注意が必要です。

<ノロウイルス予防対策>

基本的には「手洗い」と「うがい」です。

食品の中心温度85℃以上で1分間以上の加熱を行えば、感染性はなくなるとされています。

参考資料：厚生労働省 [食中毒](#)

最新の情報は厚生労働省「感染症・予防接種情報」のページ等でチェックしましょう。上記以外の感染症についても、本学ホームページの「健康相談室のご案内」に掲載されています。

感染症に罹った時は、健康相談室まで連絡してください。

健康相談室： 開室時間 月曜日～土曜日 9時～17時

電話 042-972-1783 (直通)