

NEWS LETTER

KYOTO UNIVERSITY HEALTH SERVICE
京都大学健康科学センター

インフルエンザは予防から！

例年、12月から3月頃には、インフルエンザが流行します。大学など多くの人が集うところでは、感染のリスクが高まります。日頃から、予防対策に努めましょう！ひとり一人の「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。

予防方法

1. ワクチン接種

発症予防と、かかった場合の重症化防止にも有効と報告されています。効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいと考えられます。ただし、卵アレルギーのある人は慎重な対応が必要です。

2. 手洗い

手指などに付着し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です。十分な手洗いによって、ウイルス量は流水のみでも1/100、石鹸を用いれば1/1000に減少するとされます。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有効です。

3. うがい

口腔内や咽頭粘膜を清潔に保ち、インフルエンザウイルスの感染性を100倍

高める酵素であるプロテアーゼを除去することにより、予防の効果が期待されます。

4. 部屋の換気と加温・加湿

換気により、部屋のウイルス量を減らすことができます。空気が乾燥すると、どの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。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%）を保ちましょう。

5. 休息と栄養

十分な休息とバランスのとれた栄養摂取により、体の抵抗力が高まります。

6. マスク

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫核）の飛沫感染です。飛沫を浴びることをある程度、防ぐことができる不織布（ふしょくふ）製マスクの着用は、防御策の一つと考えられます。ただし、感染者がマスクをする方が、感染を抑える効果は高いといわれています。



Director's Column

～所長から一言～

少し前までインフルエンザの多くが重症感のあるソ連型でしたが、この型は新型（パンデミック2009型）にすっかり置き換わってしまいました。ほかにはホンコン型とB型がありますが、それほど多くはありません。新型は軽症で済む場合が多く、タミフルなどの抗インフルエンザ薬も開発されましたので、医療は以前ほど大変ではなくなりました。しかし、いつ強毒型が出てくるかわからず、薬剤耐性の問題もありますので、油断は禁物です。

インフルエンザはなんと言っても予防が第一ですが、かかったときの賢い対応もまた重要です。自分が早く治ることと人にうつさないことです。大学としては日頃の連絡網の整備、流行時の勤務体制の想定、タイムリーな休校発動が肝要で、管理者は予見を含めた危機管理能力を問われます。

予防も治療も危機管理も、考えれば当たり前のことなのですが、きっちり行ってリスクを下げるのが大切です。

健康科学センター長 川村 孝

インフルエンザに感染してしまったら

1. 治療薬があります

抗インフルエンザウイルス薬の使用を適切な時期（発症から48時間以内）に開始すると、発熱期間は通常1～2日間短縮され、ウイルス排出量も減少します。具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

2. 安静と休養、水分補給

特に、睡眠を十分にとることが大切です。また、水分を十分に補給しましょう。

お茶やスープなど飲みたいもので結構です。

3. 周りの人にうつさない

① 咳・くしゃみなどの症状のある時は、不織布製マスクを着用しましょう。

② インフルエンザ発症後、3～7日間はウイルスを排出するといわれ、外出を控える必要があります。

～咳エチケット～

*咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないために不織布製マスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
*鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
*咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

参考文献

- 1) インフルエンザとキャンパス感染症ガイドブック 補遺2010. 国立大学法人保健管理施設協議会 エイズ・感染症特別委員会.
- 2) 厚生労働省HP 平成24年度 今冬のインフルエンザ総合対策について <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>



風邪にも負けない！元気をつくろう！♪

みなさま、お元気ですか？京大キャンパスもめっきり秋色になってまいりました。朝夕冷え込むこの季節、学会やイベント、学祭や行楽と何かと忙しいシーズンです。うっかり、疲れを溜めてしまったり、睡眠不足が続いたりすると、インフルエンザなどの感染症に狙われやすくなります。より元気に活躍されるためにも、風邪に負けない体力、免疫力づくりが大切です。

今回は、体力の基本となるたんぱく質と代謝を高めるビタミン・ミネラルたっぷり「お手軽焼き鳥丼」と免疫力を高めるビタミンCと葉酸をたっぷり含んだ秋の味覚「焼き柿のアイスマルク添え」をご紹介します。お試しあれ♡

健康科学センター管理栄養士 今中 美栄

AUTUMN

体力アップ
お手軽！焼き鳥丼



タレ付けの鶏肉を焼くだけ！ごはんに乗って、トロ〜り卵黄をかためるとうまいっ！

免疫力アップ
焼き柿のアイスマルク添え



秋の味覚の柿を焼いてみました！甘みが増してアイスと相性バッチリ！無花果やバナナもぜひお試しあれ♡

ウェブ ダイエットサポートのご案内

健康科学センターでは、18歳以上で、BMI25以上の方、または腹囲が基準（男性85cm、女性90cm）以上の方を対象に、インターネットウェブサイトを用いたダイエットサポートプログラムを行い、2009年には保健指導介入による減量効果が評価されました。

この秋より第二回目のプログラムをおこなうにあたって、参加者を募集しています。

今回は、おひとりおひとりに専属のサポーターを設け、より細やかな減量サポートを実現できるように企画いたしました。

是非この機会に目指せ！5kg減！を目標に奮ってご参加ください！

健康科学センター管理栄養士 今中 美栄
連絡先 imanaka.mie.58v@st.kyoto-u.ac.jp



お知らせ

職員定期健康診断の結果、要観察・要精密検査などにて保健指導を希望される方は、結果通知用紙を持って診療時間内に保健診療所（本部）・宇治分室・桂分室のいずれかにお越し下さい。

当日の内科診療医師が保健指導を担当します（初回のみ無料です）。

保健診療所について

内科・神経科診療を行っております。学生は検査・投薬の実費（神経科は専門診療料も）職員は3割負担にてご利用頂けます。

日頃の不調や体調管理に、お気軽にお越し下さい。なお、現在、皮膚科・耳鼻科・整形外科・眼科につきましては休診とさせて頂いております。



京都大学健康科学センター

News Letter

第16号

2012年11月20日発行

京都大学環境安全保健機構
健康管理部門 健康科学センター
〒606-8501 京都市左京区吉田本町
Tel.075(753)2404
<http://www.kyoto-u.ac.jp/health/kuhc-home.html>