

大学生活における新型インフルエンザへの対処

新型インフルエンザ (A/H1N1) が世界的に流行しています。日本でも若い世代を中心に相次ぐ発症がみられており、予防ワクチンや治療薬の確保など警戒体制を強めています。

歴史的には今回と同じブタ・インフルエンザが1976年に米国で小流行しており、1977年に極東やアメリカで流行したソ連型インフルエンザは今回と同じH1N1という抗原型を持っています。それらによって当時の人々が免疫を獲得したせいか、今回の発症者は圧倒的に若い人が多いようです。免疫をもっていない集団の中にいったん病原体が持ち込まれると、瞬く間に広がって流行していきます。

今回の新型インフルエンザは幸いなことに流行が心配されていた強毒性のトリ・インフルエンザに較べて、毒性が弱く軽症な場合が多いようです。しかし喘息や糖尿病などの持病のある人や妊娠中の女性では重症化しやすいことがすでに知られています。爆発的な流行の中でウィルスが強毒性なものへと変異する可能性もなお懸念されます。ワクチン投与にはまだ時間がかかりそうです。賢く行動してやり過ごしましょう。

【予防の方法】

ふだん行っている風邪の予防措置で病原体との接触を断つように努めましょう。

とりわけ石けんを用いた手洗いとうがいが重要です。

アルコール・ゲル剤で手を揉むことも有効です。

ふだんの運動やビタミンCの摂取も効果はささやかですが、奨められます。

これらの対策法によるインフルエンザへの予防効果は実証されてはいませんが、予防意識の高いほうが感染しにくいはずという意味では十分に有効だといえるでしょう。さらに、インフルエンザよりはるかに多い普通の風邪予防には有効なことが実証されていますので、無駄だと決めてかかることなく、ぜひ励行してください。

インフルエンザはほとんどが飛沫または接触による感染です。せきやくしゃみによる飛沫の飛ぶ範囲は1～2メートルですが、飛んで付着した飛沫に手が触れてしまう可能性は常にあり、その手を口や鼻に持つことによって感染します。マスクは咳やくしゃみをする人が装着することが感染拡大を減らすことにつながります。インフルエンザに限らず、咳、くしゃみが出る際には咳エチケットとしてマスクをするのがマナーです。

健康な人のマスク装着は、至近距離から放たれた飛沫を遮る効果とともに、病原体に触れてしまった手を鼻や口に持つことのないようブロックするのに役立ちます。ただし、汚れたマスクをいつまでもつけているのでは逆効果です。適宜交換しましょう。薬局やスーパーでディスポのマスクが手に入らない場合は、昔風のガーゼ・マスクを一日の終わりに洗い、熱湯かアイロンをかけて消毒すれば何度でも使えます。

日本各地の大学生の発症状況をみると、コンパやサークルの合宿など近い距離で過ごす状況を経たのちに集団発生することが多いようです。現在のように周囲に感染者が増えてきている状況ではコンパや合宿はできるものは延期し、実施する場合も予防体制を整えて下さい。日常生活においても不必要な外出や人混みを避けることが賢明です。

【体調不良時・発症時の対処について】

熱がある、あるいは熱っぽい時は、自宅での安静を心がけ、体調不良であることを保健管理センターへ連絡してください。それとともに学生支援課にも電話で連絡を入れます。

発症が疑われる場合は自分のためばかりでなく、集団感染を予防するためにも授業を欠席してください。その際にはクラブ・サークル活動のほかアルバイトも必ず休むようにお願いします。外出せずに、人混みに出ないことが肝心です。食料や飲物は友人などに玄関先まで届けてもらいましょう。また、家族や友人と住んでいる人は別室にしてください。

高熱が出ている場合や、熱の他に**喉の痛み**や**咳**を伴うような場合は、かかりつけの医院に電話をかけてから受診して、治療薬投与などその指示に従いましょう。

保健管理センター（649-5123）に連絡いただいても対応しますが、検査や治療は十分に行えないために付近の適切な医院を紹介します。

インフルエンザであった場合、解熱しても2日間は登校・出勤停止です。病状回復後もしばらくは無理をせず、外出は控えましょう。また、インフルエンザと診断されなかった場合も念のため、解熱後2日間は授業や外出を控えて下さい。

【発症者と接した場合の対処】

インフルエンザを発症した方とコンパや合宿などで濃厚接触した方は、人との接触を避けるために自宅で4日間待機してください。そして何事もなければふつうの生活に戻ります。家族がインフルエンザにかかった場合は、その方が治癒するかその方と最後に接触してからさらに4日間、自宅で待機して自分が発症しないことを確認します。

【ホームページや掲示が情報源】

インフルエンザが発生した場合にはその都度、学内の掲示やインターネットのホームページで大学の対応が発表されています。また、発症した場所や状況に応じて学科単位やサークルのメール網で連絡がいく場合もありますのでどうぞ、その指示に従ってください。

また、**健康に関する不安や疑問があるときは保健管理センターに相談**してください。

今後、大流行の事態になれば休講や大学の一時閉鎖などもあり得ないことではありませぬので、適宜、情報を収集しつつ後期授業の履修をお願いいたします。