

## B 型肝炎ワクチンを受けましょう

1年生の時に、血液検査でB型肝炎ウイルスの抗体（HBsAg）検査をして、陰性の学生さんにはワクチン接種を勧めています。その意義は・・・

- ① B型肝炎ワクチンは、全世界の多くの国で生まれてきた子ども全員に実施されてきました（ユニバーサル・ワクチネーション）。わが国では、やっと2016年から生後2か月の赤ちゃんからはじめ、3回受けることになり、やっと世界基準の予防対策が始まったところです。
- ② B型肝炎ウイルスは感染力が極めて強いので、C型肝炎ウイルスのように生の血液でしかうつりづらいということではなく、唾液などの体液でも感染します。特に性感染が重要です。
- ③ これまで、わが国に多いB型肝炎ウイルスのジェノタイプB、Cは、成人後に感染してもキャリアになったり、慢性化する事は少ないですが、劇症肝炎になることがあり、そうすると命に関わります。
- ④ これまでキャリアになり、慢性化するのはほとんど母子感染でしたが、1985年以降母子感染予防事業が行われ、ほとんどなくなりました。しかし、1984年以前出生者（35歳以上）にはキャリアがかなりいますので、そのような人からの感染があります。
- ⑤ 最近、増加している欧米由来のジェノタイプAは、成人後感染でもキャリアになり、慢性化が多く、性感染で感染する危険性があります。
- ⑥ B型肝炎は慢性肝炎の経過を取らず、キャリアから突然肝がんを発症することがあります（C型肝炎では慢性肝炎を経て発症することが多い）。

ということで、学外実習で求められるかどうかということではなく、学生の皆さんの将来の健康のため、抗体が陰性の全員がワクチンを受けるべきです。

大学では、ワクチン接種を補助しています。ぜひ、在学中に受けてください！！

## ～健康サポート室からのお知らせ～

学生のみなさん！！ 疲れ目や肩こりが辛い時はありませんか？

「リラックスしたいなあ～」と思うときはないですか？

そんな時は **健康サポート室**（←2号館 1F）を利用してください(^)/

健康サポート室には マッサージチェア（肩だけでなく、フットマッサーもありますよ♪）、目や肩のホットパック、ハンドマッサージが利用できます！

ハンドマッサージは看護師が行います◎ とていい香りに包まれながら、手の疲れもとれる♪

健康サポート室では常に アロマポットも置いているのでいつもいい香り～♪癒される～♪

対応時間 9:00～17:00 （予約は不要です◎）

リラックスできるだけでなく、誰かに話をゆっくり聞いてもらいたいとき、友人・先生方との関係、なんとなく気分が落ち込む、身体の調子が悪い…など色々な相談にも応じています◎

みなさんリラックスしに、気分転換に、ぜひいらしてください(\*'ω')



# インフルエンザが大流行中！！

## 症状👉



インフルエンザは急激に症状が出現し、全身に症状が出現（倦怠感、関節痛等）するのが特徴的です。

- ・38℃以上の発熱
- ・頭痛
- ・全身倦怠感
- ・関節痛
- ・筋肉痛
- ・のどの痛み
- ・鼻汁
- ・咳嗽 など

インフルエンザかも…と思ったら慌てず、症状を見極め、症状が現れてから **12時間以上経過してから** 病院で検査をうけましょう。（症状現れ、すぐ検査しても結果がでないことがあります。）

※37℃台の微熱でもインフルエンザと診断される場合もあるので、微熱だからと言って油断してはいけません！

		発症後									
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
例1	発症後1日目に解熱した場合（最低基準）	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後4日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目				
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能		
例4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能	
例5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登校可能

## インフルエンザにかかるとしたら👉

病院でインフルエンザと診断されたらまずは、**大学の事務局まで必ず連絡してください！**どの程度やすんだらよいか**上の表**を目安にしてください。

- ① 発症（発熱があった日のこと）した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
- ② 出席停止は最低5日間ですがいつ解熱したかで、各自、出席停止期間が変わります。1度解熱しても、再度発熱することもあり、その場合、解熱後2日たつまでは出席停止です。

### 豆知識☺

#### 新薬「ゾフルーザ」

ウイルスの増殖を抑える効果のあるお薬で 1回内服するだけ治療、予防することが出来るお薬。ですが、今まで一般的に使われている「タミフル」などより「ゾフルーザ」の方が1回にかかる薬代がやや高価ではあります。

### 感染を防ぐポイント👉

- ・外出先から帰宅時、調理前後、食事前は特に手洗いうがいをごまめに！アルコール消毒はインフルエンザウイルスを不活化するので、外出時に着ていた衣類などにアルコールスプレーすると効果的！
- ・空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。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%）を保つことも効果的。
- ・のどを潤す！特に緑茶に含まれているカテキンには抗ウイルス作用を持ち、感染予防におすすめ！
- ・インフルエンザウイルス侵入予防でマスク着用！
- ・免疫アップにはキノコ料理！特にまいたけには免疫力を上げる作用あり！