

学生の皆様へ 新型インフルエンザ対応に関するQ & A

平成21年9月8日
健康安全センター

新型インフルエンザ感染が若年者を中心に拡大してきています。いくつかの大学でも集団感染が報告されるようになってきました。幸い、基礎疾患のない人は重症化することは殆ど無く、通常の季節性インフルエンザと同様に対応するように勧奨されています。ただ今後、病原性が変異し、感染状況が変化することも考えられます。実際、重症例も少しずつ報告されるようになってきました。また、信州大学内に感染が拡大していくことも危惧されます。新学期に向けて新型インフルエンザへの対応を、具体的な状況に即して呈示いたします。適切な対応をお願いします。

● 日常、新型インフルエンザ対策としてどのようなことを、心掛けておけばいいですか？

通常の感染予防対策が、新型インフルエンザの予防につながります。

①人混みではマスクを着用しましょう。

屋外などでは相当混み合っていない限り、あえてマスクを着用する必要はありませんが、混み合った場所、特に屋内や交通機関など換気が不十分な場所にいるときにはある程度有効です。一方、ウイルスに汚染されたマスクは逆に感染のリスクになりますので、使い回しは控えましょう。

②手洗い・うがいをしましょう。

帰宅時や食事前など流水と石けんで15秒以上時間をかけてこまめに手洗いしましょう。市販のアルコールによる消毒剤でも効果があります。うがいは限定的ですが、一定の効果があります。必ずしもうがい薬でなくても、水やお茶などでも十分です。

③人混みを避けましょう。

流行時には不要不急の外出をしないことも大切です。

● 持病のある場合はどのようなことを心掛けておけばいいですか？

次の持病のある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。

- ① 慢性呼吸器疾患
- ② 慢性心疾患
- ③ 糖尿病などの代謝性疾患
- ④ 腎機能障害
- ⑤ ステロイド内服などによる免疫機能不全

また、妊婦についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。

感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておいてください。

● どのような症状があるときに新型インフルエンザに感染した可能性が高いですか？

通常の季節性インフルエンザの症状と同様で、発熱、倦怠感、食欲不振、咳、鼻水、咽頭痛などを認めます。季節性インフルエンザよりも吐気、嘔吐や下痢などの症状が多いようです。

● **新型インフルエンザの症状があるときに、どのように対応すればいいですか？**

学生の皆さんで、もともと健康な人は症状が比較的軽く、自宅にある常備薬などで対応できることもあります。タミフルなどの抗インフルエンザ薬には早期（48時間以内）に投与することで効果があるので、無理をせずに診療所や病院を受診してください。これらの医療機関にはインフルエンザにかかると重症になりやすい患者さんも通院していますので、直接、医療機関を受診せずに、必ず事前にインフルエンザ様の症状がある旨を電話などで伝え、指示を仰いでください。

症状がある時は他人にうつさないことも大切です。「咳エチケット」を心掛けましょう。

「咳エチケット」

- ・咳が続くときは必ずマスクをします。
- ・マスクをしていないときに咳やくしゃみが出るときは人がいない方向に顔をそむけ、ティッシュやハンカチ、服の袖などで口をふさいでします。
- ・使ったティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ・手洗いもこまめにします。

● **新型インフルエンザ感染と医療機関で診断されたとき、またその可能性が高いと診断されたときには、自宅安静は具体的にはどのようにすればいいですか？**

もともと健康な人の大多数は1週間程度で回復する病気で、軽症の場合は自宅安静になります。

自宅療養の目安は「熱が下がってから2日を経過するまで」です。

以下のような症状がある場合は医師に相談してください。

- ・4日以上発熱が持続し、体調が回復しない場合
- ・咳やたんがひどく、息苦しさや胸の痛みを感じる場合
- ・水分が思うように摂れなく、立ちくらみするなど脱水が疑われる場合
- ・呼吸が荒い（呼吸が多い場合）
- ・一度は体調がよくなっても再び咳などが増え、発熱し始めた場合

体調管理として体温を毎日測りましょう。水分補給をこまめにして、栄養をとり、十分な睡眠を取りましょう。処方された薬は症状がなくなっても服用しましょう。外出は控え、できるだけ個室で安静を保ちましょう。同じ部屋の中に人がいる場合は「咳エチケット」を守ります。

家族がいる場合は食器や衣類は通常の洗濯、洗浄、乾燥で構いませんが、タオルや食器の共用は避けます。

● **寮で発生した場合にはどのように対応すればいいですか？**

軽症の場合は寮内で安静療養となります。外出は控え、できるだけ個室で療養してください。同室者は可能な限り、別の部屋で過ごすようにして下さい。

● **大学にはどのように連絡すればいいですか？**

学校などの集団生活のする場所は感染拡大しやすいところです。感染拡大により、休校などにつながることもありますので、インフルエンザが疑われる症状がある場合は無理せず、欠席するようにしてください。

欠席する場合は、医療機関を受診後、下記連絡担当窓口一覧の所属する学部等の担当窓口へ電話で連絡してください。

学部等連絡担当窓口一覧

学部等名	窓 口 名	電話番号	窓口で担当する学生
人文学部	学務係	0263-37-2236	学部生, 大学院生
教育学部	学務グループ	026-238-4005	学部生, 大学院生
経済学部	学務グループ	0263-37-3312	学部生, 大学院生
	法科大学院グループ	0263-37-3303	法科大学院生
理 学 部	学生支援グループ	0263-37-2439	学部生, 大学院生
医 学 部	学務第 1 係	0263-37-2582	医学科学生
	学務第 2 係	0263-37-2356	保健学科学生
	大学院係	0263-37-3376	大学院生
工 学 部	総務グループ	026-269-5003	学部生, 大学院生
農 学 部	学務グループ	0265-77-1311	学部生, 大学院生
繊維学部	副学部長補佐	0268-21-5303	学部生, 大学院生
全学教育機構	共通教育グループ	0263-37-2862	学部 1 年次生 (医学部医学科は 1 年次及び 2 年次生)
国際交流課	国際交流グループ	0263-37-2865	交換留学生

● 濃厚に接触した友人はどのように対応すればいいですか？

食事や会話などをして近距離で接触した場合は、濃厚接触と言えるでしょう。できれば友人に自分がインフルエンザになったことを伝えて、1 週間程度は厳重な体調管理と普段以上に感染対策（マスク着用，うがいや手洗いの徹底）を徹底してもらう必要があります。友達がインフルエンザになってしまった時は、インフルエンザ患者と濃厚接触したという情報がインフルエンザの診断に役立ちます。

● 講義の出席はどうなりますか？

感染した場合にはもちろん講義はすることはできず，大学に報告して自宅療養し，解熱後 2 日間経過したら登校して下さい。自宅安静については先に示したとおりです。感染者と濃厚接触した場合には，講義に出席してもいいですが，先に示したように 1 週間程度は厳重な体調管理と普段以上に感染対策（マスク着用，うがいや手洗いの徹底）を徹底してもらう必要があります。なお，欠席した期間は公欠として扱います。

● 試験はどうなりますか？

新型インフルエンザで試験を受けることができなかった場合には追試を考慮します。
体調不良の状態です試験に臨まないで下さい。

● サークル活動はどうなりますか？

感染者の不参加を徹底させれば，基本的にはサークル休止はしなくてもいいです。ただし，学外の大会参加については，3 日以内に感染者と濃厚に接触した場合には見合わせてください。

● 就職活動はどの様にすればいいですか？

基本的には制限はありませんが，人ごみに入るときにはマスクをするなど一般的な防護措置

をして下さい。会社訪問、面接や試験などについては相手先の企業の方針にしたがっていただくことにもなると思います。

● 何故、夏なのに新型インフルエンザの感染拡大が起こっているのですか？今年の秋以後は新型インフルエンザの感染はどの様になると予想されますか？

季節性インフルエンザでは通常、乾燥しやすい冬期に流行するので、新型インフルエンザも秋以降流行すると予想されていましたが、8月の段階で既に流行が拡大しています。このままのペースだと10月には流行のピークを迎えると言われていています。12月以降は季節性インフルエンザも同様に流行していくでしょう。

夏季でも流行した理由はほとんどの人に免疫がないため拡がりやすい、夏でも冷房などで室内が乾燥状態であるなど、様々な理由が挙げられますが定まったものではありません。

● 何故、若者中心に流行しているのですか？

若者は集団生活をする事が多く、行動範囲も広いことに加えて、ウイルスの増殖しやすい温度に関係があるという説があります。鳥や豚の体温は人間よりも高く、動物由来の新型ウイルスは人では増えにくいいため、最初は体温が高い若者で増殖しやすく、人での感染を繰り返すうちに人の体温でも増殖できるように適応していく、と言われていています。