



★ 季節の移り変わり・・・



11月に入り急激に冷え込んできました。気温の変化に十分気をつけて体調管理をしてください。
秋から冬にかけての感染症で多いのは、ノロウイルス（感染性胃腸炎）・インフルエンザです。下記のような点に注意し、うがい・手洗いをこころがけましょう。（国立感染症研究所 <https://www.nih.go.jp/niid> などの情報を参照してください）

<感染性胃腸炎>

原因：主にノロウイルス（ロタウイルス、細菌、寄生虫などが原因となる場合があります）

症状：はき気・嘔吐・下痢・発熱・腹痛・脱水症状

感染経路：経口感染

予防：魚貝類・肉類の食品を生で食べるのは要注意、十分加熱したものを食べる

手洗い（食事の前後・トイレの後）、うがい

脱水予防に少量ずつの水分補給をする

注意：便や吐物の処理には使い捨て手袋を使用する（素手で触らない）

汚物や使用したものはビニール袋に入れしっかりと口をくくる

汚物の消毒は塩素系消毒剤（家庭用漂白剤）を薄めたものを使用する

消毒液の作り方 ①調理器具など 2ℓのペットボトルに漂白剤をペットボトルのキャップに

2杯（10ml）を入れ、水2ℓを入れる

②嘔吐物用 500mlのペットボトルに漂白剤をペットボトルのキャップ

に2杯（10ml）を入れ、水500mlを入れる

<インフルエンザ>

まめに手洗い まめにマスクでインフルエンザ予防！

原因：インフルエンザウイルス

症状：発熱（38.0以上）・関節痛・頭痛・筋肉痛・倦怠感などの症状が急激に強く起こる

感染経路：飛沫感染

予防：・予防接種（罹患しても重症化を防ぐ効果がある）

・手洗い、うがい

・他人への感染予防に咳エチケット（マスク着用）

・十分な睡眠とバランスの良い食事をとる（抵抗力を高める）

・無用に人込みに入らない（外出時にマスク着用）

・48時間以内の治療開始が有効

・適度な水分補給や加湿（乾燥を防ぐ）

<咳エチケット>

①他の人に向けて咳やくしゃみをしない

②咳やくしゃみが出る時はマスクをする

③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたら手を洗う



【厚生労働省インフルエンザ予防啓発キャラクター「マメソウくん」と「アズキちゃん」】



インフルエンザ予防接種のご案内(予約制)

実施日時：10月19日（水）～12月22日（木）

水・木・金（12：00～13：00）

実施場所：武庫川女子大学クリニック（MM館 地下1階）

予約受付：健康サポートセンター

（月～金 9：00～17：00 土9：00～13：00）



学生は健康サポートセンターに来室してください（M.I.C.持参）

薬学部の学生は健康サポートセンター薬学部分室で予約してください

教職員の方は来室又は電話予約も可（内線6311・6312）

料 金：3,000円

★ 健康診断の結果について

◎ 職員定期健康診断の結果をお届けしました。皆さまの結果はいかがでしたでしょうか。これを機会に生活習慣を振り返り、改善していただくと幸いです。

「精密検査依頼書」の入っていた方は早急に医療機関で受診し、産業医の保健指導（産業医判定）までに健康サポートセンター・薬学部の方は健康サポートセンター薬学部分室に提出してください。

◎ 学生定期健康診断で「精密検査依頼書」の指示の出ている人で、まだ結果を提出していない人は早急に提出してください。また、健康診断を未受診の方は、診断書の提出をお願いします。

健康サポートセンターには、体脂肪率や筋肉量が測定できる体組成計や自動血圧計、骨密度測定装置などの健康機器を設置しています。まずは自分の血圧、体重に興味を持つところから、一緒に健康管理をはじめませんか。

★ マイコプラズマ肺炎が流行っています！！

長引く咳・発熱症状がある場合は早目に医療機関を受診してください。マスク着用と手洗い、うがいをしっかりして予防に心がけてください。

★ 麻疹（麻しん）について

この夏関西空港で感染者が確認されたのを発端に、全国で麻疹の患者報告が相次いだことは記憶に新しいことと思います。2015年に国内株は排除状態になったので、現在発症しているのはすべて輸入株です。

麻疹は、接触、飛沫、空気のいずれの経路からでも感染します。麻疹ウイルスの直径は100nmから250nmと極めて小さく、通常のマスクでは予防できません。有効な予防方法は、ワクチン接種によって免疫をあらかじめ獲得しておくことです。有効な免疫を獲得するためには2回接種が必要ですが、今年の誕生日で26歳から38歳の人では1回しか受けていない人が多く、また、26歳未満でも2回接種を受けていない人がいます。麻疹は感染力が強いため自分のためだけでなく周りの人の感染を防ぐためにも、抗体検査を受け、免疫の有無を確認し、抗体のない場合は予防接種を受けましょう。

武庫川女子大学クリニックでは、麻疹・風疹の抗体検査をセット価格5,200円で実施しています。

★ 健康相談

健康サポートセンター顧問の医師が健康相談や健康上の悩みに対応しています。ホームページに日程を載せています。十分な時間を相談にご用意できるよう予約制にしておりますので、電話にてお申込みください。その他、ホームページにさまざまな健康情報を載せています。ぜひご利用ください。