2026 年 11 月更新

インフルエンザ

インフルエンザは、気温が低く空気が乾燥する冬に流行しますが、今年はすでに流行し始めています。早めに対策を取りましょう。

症状や特徴



★主な症状

・38℃以上の発熱　・寒気　・頭痛　・筋肉痛　・関節痛

・倦怠感　・喉の痛み　・呼吸器症状（咳、痰など）

★主な特徴

・潜伏期間が約 1～3 日間と短く、通常の風邪と比べて症状が重い

・突然 38℃を超える高熱や関節痛、全身の筋肉痛などの症状があらわれる

感染経路

インフルエンザは、ウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。ウイルスが付着した手で、口や鼻、目などの粘膜を触れることで感染します。

①飛沫感染…感染している人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことによる感染。

②接触感染…感染している人の唾や鼻汁が手から手へ、あるいはドアノブやつり革などを介して手に付着することなどによる感染。



予防方法

★免疫力を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めておきましょう。

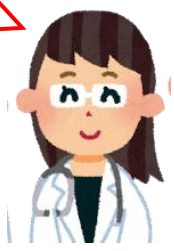
★予防接種を受ける

ワクチンは発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化するのを防ぎます。



ワクチンはいつ打てばいいか？？

インフルエンザワクチンを接種してから抗体ができるまでに、およそ 2 週間かかると言われています。例年日本では 12 月頃からインフルエンザの流行が始まります。少なくとも 12 月中旬には接種を完了させましょう。



★感染経路を断つ

こまめな手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。またインフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。室内湿度は 50%～60%くらいを保つようにしましょう。例えば、マスクや加湿器の使用、室内にタオルを干すなどして湿度を保つようにするといいでしょう。



インフルエンザにかかったら？

インフルエンザウイルスは増殖のスピードが速いため、症状が急速に進行します。

発症後 48 時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の内服を開始すると、症状の悪化を防ぐことができます。また、安静にして、休養、睡眠を十分にとることも大切です。





大学への報告

インフルエンザは学校保健安全法により第二種感染症に指定されており、「発症した後 5 日を経過し、かつ、解熱した後 2 日を経過するまで出席停止」と決められています。

インフルエンザと診断された方は、必ず國學院大學 感染症報告フォーム**に入力してください。**



＜参考＞

〇國學院大學保健室：感染症の報告 – 國學院大學

〇厚生労働省：インフルエンザ（総合ページ） | 厚生労働省（mhlw.go.jp）

國學院大學保健室