

からここ通信 11月号



インフルエンザは毎年11月下旬～12月上旬頃に流行が始まります。現在、新型コロナウイルスの感染者もあとをたたないため、インフルエンザと同時流行も考えられます。さらに、発熱や長引くせきといった症状が特徴で、子どもが感染することの多いマイコプラズマ肺炎も全国で急増しています。周囲の人にうつし、感染を広げる可能性もあります。日頃から、感染予防の対策をとりましょう。初期症状だけでは、風邪かインフルエンザなど区別が付きません。体調がすぐれない時は無理をせず、医療機関を受診しましょう。



感染予防の6つのポイント



- ① ワクチン接種（*マイコプラズマ肺炎を予防するワクチンはありません）
- ② マスクの着用と咳エチケット
- ③ 外出後の手洗い
- ④ こまめな換気と適度な湿度の保持
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた食事
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を控える

【風邪・インフルエンザ・コロナ・マイコプラズマ肺炎の症状や原因の違い】

	風邪	インフルエンザ	コロナ	マイコプラズマ肺炎
症状	発熱（37～38℃程度） 喉の痛み、鼻汁、咳	発熱（38℃以上の高熱） 喉の痛み、頭痛、倦怠感、筋肉痛	発熱（37℃以上） 咳、頭痛、倦怠感、味覚障害、食欲不振	発熱（37℃以上） 頭痛、痰を伴わない乾いた咳が3-4週間持続
発症	ゆるやか	突然現れる	緩やかだが、急変する場合もある	ゆるやか
ワクチン費用		ワクチン接種 3,500円前後	ワクチン接種 15,000～17,000円	
治療方法	対症療法	抗インフルエンザ薬（発症してから48時間以内）、対症療法	抗ウイルス薬 対症療法	対症療法、抗菌薬
原因	様々なウイルス	インフルエンザウイルス	コロナウイルス	肺炎マイコプラズマ
潜伏期間	1～3日間	1～3日間	2～7日間	14～21日間



11月26日はいい26の日です。皆さんお風呂にしっかり入っていますか？

肌寒くなってきた11月はお風呂に入るのが気持ちいい季節ですね。
入浴は一日の疲れを癒すリフレッシュ作用もあります。



近頃は「風呂キャンセル界限」という言葉がXのトレンドを賑わすように、お風呂が苦手な方もいます。

めんどくさい…外に出る予定がないから時間をもったいない…という理由の方もいますが入浴を避ける状態がメンタル不調のサインのことがあります。

入浴までの工程を考えると動けなく、入浴は時間や体力もかかるためメンタルが不調の時はそれすらできない、清潔が保てないので人に会うのが嫌、外に出られなくてひきこもり…のループとなってしまうこともあります。入浴がおっくうにならないうちに、入浴習慣をもつことでこころもからだもリフレッシュさせましょう。

お風呂のリフレッシュ効果



清潔を保つことでリフレッシュ
深部体温が上がり低下することで睡眠の質が上がる
自律神経を整え、副交感神経が優位になる
入浴での浮力作用で重力から解放。浮遊感を感じてリラックス



*お風呂に入るのがしんどい時は…

- ・湯船に入ることこだわらずシャワーにする 手浴、足浴にする
- ・清拭タオル(温めたタオル)で体をふく
- ・洗髪頻度を減らす リンスインシャンプーなどにして工程を減らす
- ・入浴後のご褒美をつくる お風呂後の〇〇♪
- ・好きな入浴剤を使ってみる



入浴に関する工程を減らし、とにかく体を洗って出る!!そして寝る!!だけを目的にする日があってもいいのです。頑張れない時も上手に工夫して、乗り切りましょう。

それでもしんどい、何もする気が起こらないくらいメンタル不調が続く時は保健センターにご相談ください。

しきゅうのお知らせ～婦人科編～

婦人科医の先生による女性の性に関する講演会を開催します。

学生・教職員の皆様はぜひご参加ください。

日程：11月 8日(金)【月経痛編】月経とのストレスレスな付き合い方
11月 22日(金)【妊娠・避妊編】“妊娠する性”のリスキューメントを考える
12月 6日(金)【性感染症編】性感染症と関連疾患への向き合い方
会場：151A講義室 時間：12:40～13:20 (お昼休み)

講師 婦人科医師

熊谷万紀子先生



東京家政大学 保健センター 保健室 03-3961-2306 開室時間
学生相談室 03-3961-2207 平日 9時～17時 土曜日 9時～12時