

保健室便り

令和7年11月号
大島商船高等専門学校保健室

気温が低くなり、感染症が心配な季節となりました。山口県のデータからもインフルエンザの流行期に入ったことが示されました。県内では10月27日～11月2日の期間では、インフルエンザの注意報や警報が出た地域もあり、依然として増加傾向が続いていますので注意が必要です。

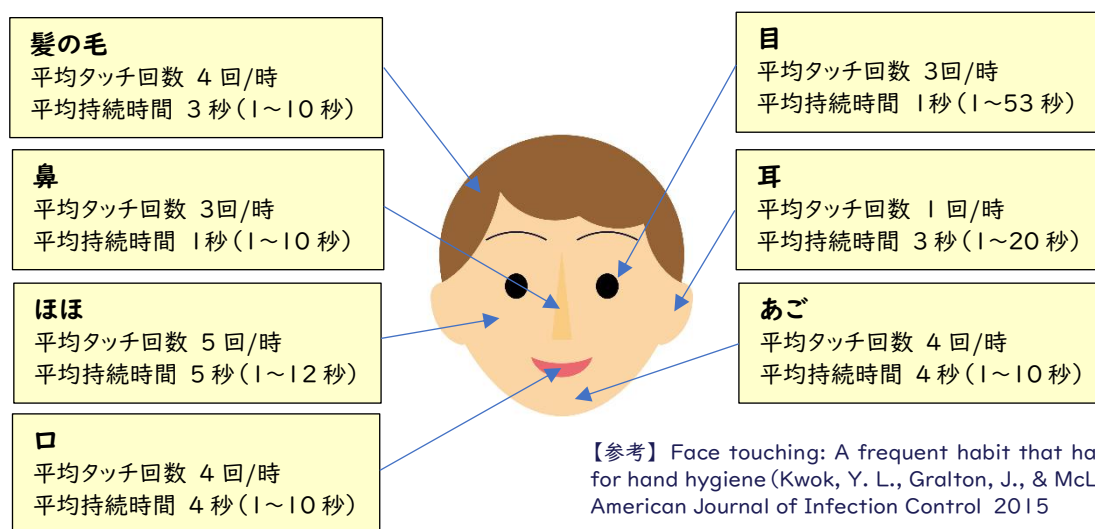
学内でも風邪症状のある人が増えてきました。先月号の保健室便りではインフルエンザの予防接種についてお知らせしましたが、今月は風邪の予防方法についてお知らせしたいと思います。

1. 手洗いと手指消毒について

風邪は、咳やくしゃみなどからの飛沫感染以外に、ウィルスがついた手指で顔を触れることでも感染します。

このことを接触感染と言います。

人は無意識に顔を触っています。下図は人がどのくらい顔を触っているかを表しています。



ウィルスが付いた手で、目や鼻、口などの粘膜に触れると、体内にウィルスが侵入して風邪などの感染症にかかることがわかっています。上図から、意外と多く(平均23回)顔を触れていることがわかります。うち、口・鼻・目などの粘膜が44%を占めています。



これらのことからわかるように、接触感染を防ぐためには、手洗いや手指消毒が大切です。

手洗いの時は、流水と石鹸(ハンドソープ)で、爪を含む手のすみずみまで洗いましょう。

手指消毒の場合は、片手に水たまりになるくらいアルコールをとり、15秒程度かけて手のすみずみに擦りこみます。

※各教室の入り口にアルコール消毒を置いています。ご利用ください。

2. マスクをつける

風邪を引き起こす多くのウィルス(インフルエンザウィルスや新型コロナウィルスも含む)は、飛沫感染(くしゃみや咳、会話などで放出される飛沫による感染)で生じます。

マスクをつけることで、それらの飛沫に接触するのを防ぐことができます。また自身が周囲へ飛沫を放出することも防ぐことができます。さらに、マスクをつけることで、顔(特に口や鼻)を触る行為を減らすこともできます。

のどの保湿もでき、風邪を予防したいときや、自身が風邪気味な時などはマスクをつけることをお勧めします。

3. 睡眠をしっかりとり

前回の保健室便りでも、睡眠は疲労回復や、意欲や記憶力へ影響することをお知らせしました。

睡眠には、免疫を高め、感染症の予防や回復をサポートするという非常に重要な働きがあることについて、確証となる研究について紹介します。

【アメリカで行われた研究】(2015年9月に学術誌『SLEEP』の第38巻第9号に掲載)

対象	164名の健康な男女
研究方法	アクチグラフ(睡眠や活動レベルをモニタリングするためのデバイス)と睡眠日誌(主観)で睡眠時間と睡眠の連続性を記録。その後、風邪の原因ウイルスを鼻に投与し、5日間隔離して風邪の発症を観察。
研究結果	・睡眠時間が短い人ほど風邪をひくリスクが高いことが判明。 1 晩あたり5時間未満の睡眠:風邪の発症リスクが4.5倍 5~6時間の睡眠:リスクが4.24倍 6~7時間の睡眠:リスクは上昇しない 7時間以上の睡眠:基準(リスクが最も低い) この関連性は、年齢、性別、体格指数(BMI)、季節、心理的要因、生活習慣などを考慮しても変わりませんでした。

この研究から睡眠時間が6時間未満の人は、風邪にかかるリスクが特に高くなることが示唆されました。

つまり、風邪の予防には、1日7時間以上の睡眠が推奨されます。

【参考】http://docs.dpaq.de/9524-prather_et_al.pdf (Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold)

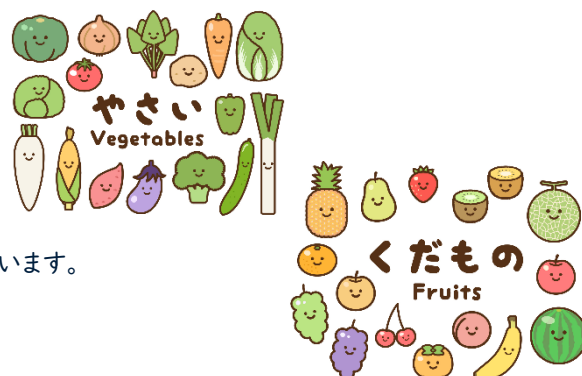
4. バランスの良い食事をとる

風邪の予防には、下記の栄養が有効とされています。

- ・ビタミン・・・緑黄色野菜や果物に多く含まれる
- ・ファイトケミカル・・・ダイコンなどの淡い色の野菜に多く含まれる
- ・フコイダン・・・海藻などのぬめり成分に多く含まれる

これらの栄養には、免疫細胞を活発にする働きがあることがわかっています。

冬こそ、野菜をたくさん摂りましょう。



5. 換気をする

窓を閉め切っていると、室内の空気は次第に汚れていきます。

室内の空気は、ほこりやダニ、細菌、ウィルスだけでなく、人の呼吸によって排出される二酸化炭素でも汚れます。

部屋に複数の人がいれば、さらに空気は汚れやすくなります。

つまり、教室で換気をしなければ、空気が汚れてしまい、感染症が起こりやすくなったり、二酸化炭素濃度が濃くなることで、眠気やだるさなどが生じやすくなったりします。

換気をして、きれいな空気を取り込み、汚れた空気と入れ替えてください。

換気のポイント

- ① 1時間に1回程度(休み時間に開けるとよい)
- ② 対角線上になるべく離れた窓を開ける

寒い冬は換気を怠りがちになります。

教室では暖房を入れることもあるかと思いますが、換気をお願いします。

寒いですが、お互いに思いやりをもった行動をお願いします。

