



保健だより 1月

尚綱大学
尚綱大学短期大学部
保健室
令和2年1月7日発行

2020年が始まりました！1月は厳しい寒さが続き、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行します。しっかり食事と睡眠をとって、免疫力が落ちないよう気をつけて、元気な学生生活を送って下さいね！また、「手洗い・うがい・咳エチケット」を心がけましょう。





インフルエンザを予防しよう！



インフルエンザは、例年 11～12 月頃に流行が始まり、1～3 月にピークを迎えます。今シーズンもインフルエンザの報告が急増しています。しっかりと予防して、元気に学生生活を送りましょう！また、インフルエンザは感染力と症状が強いので「出席停止」になります。診断を受けたらすぐに学校に連絡してください。

風邪とインフルエンザの違い

| | 風邪 | インフルエンザ |
|---------------|---|---|
| 発症時期 | 1年を通じ散発的 | 冬季に流行 |
| 主な症状 | 上気道症状 | 全身症状 |
| 症状の進行 | ゆっくり | 急激 |
| 発熱 | 微熱（37～38℃） | 高熱（38℃以上） |
| 主症状 (発熱以外) | <ul style="list-style-type: none"> くしゃみ のどの痛み 鼻水、鼻づまり など  | <ul style="list-style-type: none"> 咳 ・ のどの痛み ・ 鼻水 全身倦怠感、悪寒 関節痛、筋肉痛、頭痛 など  |

予防対策

1. 手洗い・うがい・マスク・・・手洗い・うがいは予防の基本です！人ごみではマスクを！
2. 咳エチケット・・・咳をする時はマスク・ハンカチ・ティッシュ等で鼻と口を覆いましょう
3. 抵抗力をつける・・・栄養バランスの良い食事や十分な睡眠など規則正しい生活
4. 予防接種を受ける・・・インフルエンザの発症や重症化を予防することが期待されます。

寒くて日が短い冬・・・冬季うつにご用心！

寒くなるとずっと憂うつ気分で、クリスマスやお正月を楽しめない・・・でも食欲は旺盛で「冬太り」をしてしまう。それは「冬季うつ」の可能性がります。冬季うつの症状はうつ病の症状とほぼ同じですが、**過眠や過食による体重増加**という冬季うつ病特有の特徴がみられます。

- ・倦怠感
- ・気力の低下
- ・気分が落ち込む（特に午前中）
- ・気力や集中力が落ちる
- ・イライラや不安感がひどくなる
- ・物事を楽しめなくなる
- ・人と会いたくない
- ・過眠（1日に10時間以上寝ても眠くてたまらないなど）
- ・過食（特に、炭水化物や甘いものが無性に食べたくなる）



上記の症状が明らかに強く出ていて、日常生活に支障をきたすほどの状態が2年以上続くような場合は、冬季うつ病の可能性がります。「もしかしたら・・・」と思った人は、一度、カウンセリングなどで相談したり、精神科や心療内科などの専門の医療機関を受診することをお勧めします。