

# 保健だより

令和3年12月 金沢美術工芸大学 事務局

今年も残すところ僅かとなりました。新型コロナウイルス感染症は、ワクチン接種の効果もあり感染者数は減少していますが、手放しで安心する事はできません。これからの季節、コロナに加え、風邪やインフルエンザの流行が懸念されます。これまでと同様に、うがい・手洗い・手指消毒の徹底、咳エチケット・マスクの着用、三密の回避などの感染防止行動を継続し、三度の食事・休息をしっかりとって体調管理に努めましょう。

## コロナ対策でインフルエンザを抑える!

### ● インフルエンザと新型コロナウイルスの違いは?

	インフルエンザ	新型コロナ
症状の有無	ワクチン接種をしたかどうかなどで程度の差はあるが、しばしば高熱	発熱に加えて、味覚障害・臭覚障害を伴うことがある
発症するまでの潜伏期間	1～2日	1～14日(平均5.6日)
無症状感染の比率	10%(無症状患者はウイルス量が少ない)	数%～60%(無症状患者でもウイルス量が多く、感染力が強い)
ウイルスを排出する期間	5～10日(多くは5～6日)	ウイルスの遺伝子は長期間検出されるが、感染力があるウイルスの排出期間は10日以内
ウイルス排出のピーク	発症後2、3日	発症日
重症度	多くは軽症～中等症	重症になりうる
致死率	0.1%以下	3～4%
ワクチン	季節ごとに有効性が異なる	有効性がある
治療薬	商品名タミフル、リレンザなど複数あり	確立された治療薬がなく、多くの薬剤が臨床治験中

**\*学校保健安全法規則によりインフルエンザに罹った場合は、出席停止の扱いになる  
発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで**

**\*新型コロナの場合も、感染者・濃厚接触者は、保健所や病院の指示する期間を出席停止になる**

# 天気の変化が心と体の不調を招く「気象病」

憂うつな雨の日、気分が落ち込むと同時に体の調子も悪く、だるさや頭痛があっても「気のせい」と、そのままにしていませんか？ 気温・湿度・気圧の三つの「変化」に、体が対応できず自律神経のバランスが乱れることで起きると考えられています。

主な症状は、頭痛や首・肩の凝り、めまい、吐き気、倦怠感など。また、うつ症状や気管支ぜんそくなどの持病が悪化することがあります。

気象病を予防するには、規則正しい生活がカギ。食事や睡眠などの習慣を見直し、季節の変わり目も元気に過ごしましょう。

## あなたは大丈夫？ 気象病チェックリスト

①②が1つでも当てはまれば気象病の可能性が高く、それ以外の項目が3つ以上当てはまる場合は、気象病になりやすいかもしれません。

① 天気が変わる時に、心身に不調がある。

② 雨が降る前や天気が変わる前に、何となく予測できる。

- 頭痛もちである。
- 耳鳴りやめまいが起こりやすい。
- 肩（首）凝りがある。または、外傷歴がある。
- 猫背、反り腰で姿勢が悪い。
- 乗り物に酔いやすい。
- ストレッチや柔軟体操をすることがほとんどない。
- 1日4時間以上、パソコンやスマートフォンを使う日が多い。
- 歯の食いしばりや歯ぎしり、歯の治療が多い。顎関節症がある。
- 年中エアコンが効いている環境にいる。
- 日常的に心身へのストレスを感じている。
- 更年期障害（男女ともに）ではないかと思うことがある。



## 不調に負けない！ 気象病を遠ざける生活

1. 食事を規則正しくとる（ゆっくりよく噛んで食べよう）
2. 十分な睡眠をとる（就寝前は好きな音楽や、読書でリラックスを）
3. 適度な運動を続ける（ヨガやストレッチ、ウォーキングなど）
4. ストレスを解消する（公園やカフェなど、お気に入りの場所でのんびりと）