

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザ

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。

新型コロナが出現してからは、インフルエンザの患者数は感染症発生動向調査（定点報告）より 2020 年は 563,488 人、2021 年は 1,071 人と激減しています。

ではどうして今年はインフルエンザが流行すると言われているのでしょうか？



理由は3つあります。

①行動制限の緩和

世界の多くの国では行動制限を緩和しており、国際的な人の移動が増えてきています。

日本でも入国者数の上限が撤廃され、海外からの自由な個人旅行が認められました。



②インフルエンザに対する免疫のある人の減少

過去 2 年間はインフルエンザが日本国内で流行しなかったため、インフルエンザの免疫を獲得している人の割合が減少していると考えられています。



③南半球のオーストラリアでの流行

オーストラリアでの 2022 年のインフルエンザ感染者数の合計は、9/25 までの時点で 224,565 人（2021 年は 731 人）と発表されています。南半球は北半球にある日本と季節が逆転しているため、これから冬を迎える日本でのインフルエンザ流行が懸念されています。



新型コロナとインフルエンザはどちらも呼吸器感染症であり、発熱、咽頭痛、筋肉痛、頭痛、咳など症状はよく似ています。

罹患しないためにも日々の感染対策が重要です。

新型コロナとインフルエンザの感染対策

- ①日々の健康管理をしましょう。ご所属の行動制限に従って行動しましょう。
毎日の体温測定、症状の観察を行いましょう。
体調不良があれば、無理に出勤・登校はせずに
教職員の皆様は所属長もしくは保健管理センター
学生の皆様は教育支援課もしくは保健管理センターへ必ず相談しましょう。
行動制限は、大学や病院では自治体のガイドラインと異なります。
教職員の皆様は所属長もしくは保健管理センター
学生の皆様は教育支援課もしくは保健管理センターへ必ず確認しましょう。



- ②手洗い、うがい、マスク着用、三密を避ける
これまで同様に感染対策を徹底していきましょう。



- ③ワクチン接種
インフルエンザの予防接種を検討しましょう。
加えて地域で行われているオミクロン株対応の新型コロナワクチン接種も検討して
いきましょう。



- ④睡眠と栄養
抵抗力を高めるためにも十分な睡眠と栄養を取りましょう。
最近なんだか調子が悪い…と感じるときはバランスの良い食事を取り、ゆっくり休
める時間をつくるようにしましょう。



- ⑤適度な温度と加湿
暖房器具や加湿器などを活用しましょう。
室温 20 度以上、湿度 50～60% が理想です。

- ⑥心の健康
冬になると日照時間も減り、気持ちも少し沈みがちになることがあります。
コロナ禍で様々なことが日々変化し続け、ストレスがたまることもありますよね。

「気持ちが落ち込む」、「眠れなくてつらい」、「誰かに話を聞いてほしい」…



保健管理センターでは、公認心理師(臨床心理士)によるこころの健康相談を
毎週月曜日と水曜日に実施しています。(水曜日は学生優先です)

公認心理師(臨床心理士)による相談をご希望の場合は、
hokenc01@koto.kpu-m.ac.jp へご連絡ください。
“こんなささいなこと”とためらわず、お気軽にご相談ください。



【参考資料】

厚生労働省

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kansentaisaku_00003.html

日本感染症学会

一般社団法人日本感染症学会 提言 2022-2023 年シーズンのインフルエンザ対策について
(一般の方々へ)

https://www.kansensho.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=46

IMMUNISATION COALITION

Influenza Statistics

<https://www.immunisationcoalition.org.au/news-data/influenza-statistics/>

政府広報オンライン

インフルエンザの感染を防ぐポイント 「手洗い」「マスク着用」「咳(せき)エチケット」

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/200909/6.html>

政府広報オンライン

新型コロナウイルスの感染を予防するには？

https://gov-online.go.jp/tokusyu/cu_covid-19/yobo/index.html

政府広報オンライン

新型インフルエンザの発生に備えて～一人ひとりができる対策を知っておこう

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201811/2.html>