



健康の豆知識「インフルエンザ」

◆風邪とインフルエンザの違い

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所的な症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感、関節の痛みなどの全身症状（※急激に症状が出現する）
流行時期	1年を通してひくことがある	1～2月が流行のピーク

★病院受診の目安★

急速な体温の上昇（38℃台）、せき、のど、関節の痛み、全身倦怠感などが見られる場合は**登校せず**受診しましょう。（症状の基準はあくまで目安です）
また体調が悪くなった際にすぐに受診できるようにかかりつけ医を見つけておくことも大切です。

◆インフルエンザA型？B型？C型？

インフルエンザにも種類がありますがここでは3つ紹介します。それぞれ特徴はありますが、個人によっても差が生じます。

	A型	B型	C型
	高熱・喉の痛み、頭痛、関節痛、鼻汁など。呼吸器系の合併症を起こす危険性もある。	腹痛や下痢といった消化器系に影響が出やすい。	発熱、咳、鼻水が主な症状で発熱は2～3日で軽快することが多い。

◆インフルエンザとR-1ヨーグルト

R-1ヨーグルトとは「インフルエンザ予防の効果がある！」と、話題になり、スーパーやコンビニでも品切れが発生するほど人気のヨーグルトです。また、R-1ヨーグルトは、特別な「ラクトバチルスブルガリクスOLL1073R-1」という乳酸菌を使用しています。その「ラクトバチルスブルガリクスOLL1073R-1」がEPSという多糖体を生成するのですが、このEPSに免疫を高める効果があるために、インフルエンザや風邪の予防力をつけてくれるのです。生成されるEPSには、インフルエンザ対策や風邪の予防という免疫力の向上以外にも関節炎の予防効果もあると、大学などの研究機関から発表されています。病気の予防や免疫力の向上という点では効果が期待できるかもしれませんが、摂取したからといって、確実に予防効果があるわけではありません。信じるか信じないかはあなた次第！



インフルエンザを発症または疑いがあると診断された場合は教育研修支援課に連絡しましょう！

インフルエンザワクチンQ&A

Q1 インフルエンザワクチン接種後の免疫はどのくらい続くの？

→免疫環境が異なるため個人差はありますが、だいたい接種後1～2週間後に抗体が上昇し始め、3～4ヵ月後には徐々に抗体が低下傾向を示すといわれています。

Q2 どうして毎年接種する必要があるの？

→インフルエンザウイルスは毎年微妙に変異するためその年に流行すると予測されるウイルスを用いて製造されます。要は毎年微妙に型が違うため、毎年接種する必要があるということになります。

Q3 ワクチンを接種したのにインフルエンザにかかった！

→ワクチン接種を行うとインフルエンザに罹患しにくくなる、あるいは罹患しても症状の重症化を抑えることができ、合併症を併発したり、志望する危険性が抑えられる効果があります。したがって、ワクチン接種＝罹患しないではありません。

Q4 1シーズンで2度も感染した！

→「異なる種類のインフルエンザだった」「同じ種類であっても型が違った」「1度目に感染したときに十分な抗体が得られなかった」など原因は様々考えられますが、1シーズンで2回以上感染する可能性はあるようです。1回かかったからといって油断せず、感染予防に努めましょう。

インフルエンザ予防法

手洗い、うがい、マスクなどは皆さんすでに存知だと思いますのでそれ以外の予防法をご紹介します。
※諸説あり

一、歯磨き・舌磨き

身体の健康はお口からなんぞ聞いたことはありませんか？口腔内を清潔にすることで菌の繁殖を防ぎ、風邪やインフルエンザなどの予防に効果があるといわれています。

二、ビタミンDを摂取

ビタミンDには免疫を高める効果があり、魚類やきのこに多く含まれています。また食べ物からだけでなく、日光を浴びることによりビタミンDが合成されます。

三、適度な湿度を保つ

湿度50%の部屋と20%の部屋ではウイルスの生存率に差があるというデータが出ています。温度25℃～30度、湿度50～60%が適度な環境とのことですよ。

四、ストレスをためない

ある調査ではストレスを感じている人とそうでない人を比較すると精神的なストレスを感じている人の方が免疫力が低く風邪をひきやすさという報告がされています。よく食べてよく寝てよく笑うことがポイントです。

五、禁煙！

イスラエルの軍隊でインフルエンザが流行した時に、喫煙兵士と非喫煙兵士のインフルエンザの発病率と重症化率を調査したところ、発病率も重症化率も喫煙者の方が高い結果が出されています。

学校医の先生より 呼吸器内科学講座 金沢 賢也先生

インフルエンザウイルスは、主に上気道粘膜に感染して咳、鼻汁などの上気道炎症症状を誘発しますが、特に70歳以上の高齢者や、若くても呼吸器・循環器・腎臓の慢性疾患、糖尿病などの代謝疾患、免疫能の低下する疾患などをしている場合には、下気道粘膜にも感染が広がりやすく、二次性細菌性肺炎の合併率が高くなります。肺炎の起炎菌としては肺炎球菌が最も多く、これらのハイリスク要因を有する患者さんには肺炎球菌ワクチンの併用が推奨されています。



大学健康管理センター

・電話：024-547-1884/1822 ・内線：5263/5260
・メール kenkou@fmu.ac.jp
・場所：8号館2階 東側
・開所時間 8:30～17:15（土日祝日及び12/29～1/3を除く）

・メンタル、健康相談専用/外線：024-547-1826（内線：5261）
・メンタル、健康相談専用メールアドレス/suimai32@fmu.ac.jp

参考文献：・厚生労働省健康局「インフルエンザ一問一答」
・ココロとカラダの教科書<https://welq.jp/3740>
・一般社団法人日本ワクチン産業協会予防接種に関するQ&A集2015
・日本禁煙学会「インフルエンザとたばこ」



健康保健だより

No.1

【学生用】

発行者: 公立大学法人福島県立医科大学事務局 大学健康管理センター
[発行日: 平成28年8月4日]

		平成26年度	平成27年度	平成28年度
医学部	受診者数	701名	725名	747名
	有所見者数(率)	53名 (7.6%)	81名 (11.1%)	79名(10.6%)
看護学部	受診者数	338名	344名	338名
	有所見者数(率)	33名 (9.8%)	38名 (11%)	26名(7.7%)
大学院	受診者数	155名	161名	—
	有所見者数(率)	37名(23.9%)	46名(28.6%)	—

H28.6.13時点

※平成26～28年度 脂質項目要精検者数及び要精検率

脂質異常症になりやすい人

食べすぎや飲みすぎなどの良くない食習慣や運動不足、それによる肥満、精神的ストレスなどによって脂質異常症になります。また、遺伝的なことが関係している場合もあります。なお、食習慣や運動習慣不足などとは関係なく内分泌の病気などによって血清脂質が高くなる「二次性脂質異常症」もあります。その場合は原因疾患を治療すると、脂質異常も改善します。

脂質異常症と言われたら

◇食習慣を見直しましょう！

実習などで忙しくなるとコンビニで簡単に済ませがちですが、「カップラーメン+サラダ」や「菓子パン+果物」など不足している栄養を補えるような工夫が必要です。

◇適度な運動をしましょう！

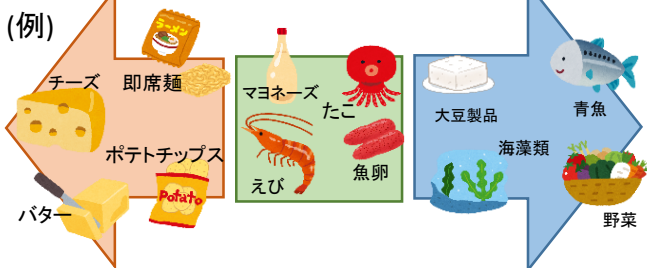
激しい運動をするというよりも、階段を利用する、車を使わず歩くなど、毎日継続できそうな運動を生活の中に取り入れ、実践してみてください。

❗ 脂質異常症は自覚症状がほとんどなく、治療を後回しにしてしまいがちです。今回の健診で脂質などの生活習慣に起因する項目に異常が見られた方は、自身の生活を見直す良い機会と捉え、来年度の健診に向けて生活習慣を改善しましょう！

コレステロールを上げる食品

コレステロールを多く含む食品

コレステロールを下げる食品



不飽和脂肪酸を含む

飽和脂肪酸を含む

大学健康管理センター

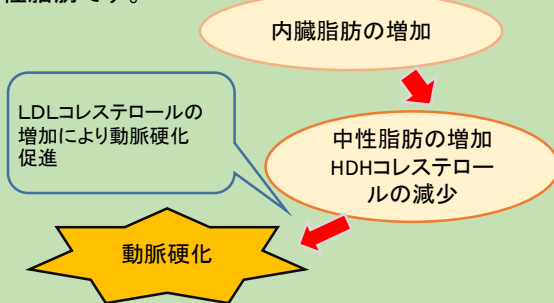
- ・電話: 024-547-1884 / 1822 ・内線: 5263 / 5260
- ・メール kenkou@fmu.ac.jp
- ・場所: 8号館2階 東側
- ・開所時間 8:30～17:15 (土日祝日及び12/29～1/3を除く)

- ・メンタル、健康相談専用/外線: 024-547-1826 (内線: 5261)
- ・メンタル、健康相談専用メールアドレス/suimai32@fmu.ac.jp

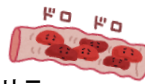


健康の豆知識 「脂質異常症」

血液中の脂肪値が高い状態を脂質異常症といいます。血液中の脂肪分のうち脂質異常症にかかわる成分は、コレステロール(LDL・HDL)と中性脂肪です。



<脂質異常症の診断基準> ※空腹時
・LDLコレステロール: 140mg/dl以上 ・HDLコレステロール: 40mg/dl未満・中性脂肪: 150mg/dl以上



動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気に繋がる恐れがあります。

近年、肥満ではないのに高血圧や高血糖、脂質異常など複数で異常が見られる「隠れメタボ」に焦点が当てられています。腹囲が基準値未満でも危険因子を1つ以上持つ人は1つも持たない人と比べて循環器疾患を発症する危険性が1.9～2.5倍高いことが分かっています。見た目だけでなく、内側のメタボにも注意しましょう。

学校医の先生より

糖尿病内分泌代謝内科学講座
田辺 隼人 先生



脂質異常症は生活習慣病の一つで、健診結果をみると本学学生も罹患率が高い印象を受けます。症状に乏しいため心筋梗塞などの重篤な疾患にかかるまで放置している方がおり、高血圧や糖尿病と並び「サイレント・キラー」と呼ばれています。食習慣などの環境因子が強く影響しますが、若年者の場合は遺伝性要素や内分泌疾患が潜んでいることもあります。生活習慣を見直しても健診で異常が持続する方は、医療機関の受診をお勧めします。

参考資料: 脂質異常症(高脂血症)病気の基礎知識 アステラス製薬
日本臨床内科医会 わかりやすい病気のはなしシリーズ 脂質異常症
日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症治療のエッセンス