

インフルエンザ対応ハンドブック



国立大学法人 一橋大学

目次

1. インフルエンザの基礎知識	3
◆ 新型インフルエンザと季節性インフルエンザ	3
◆ 状況変化の可能性	6
◆ 新型インフルエンザ（H1N1）の症状	6
◆ 感染経路	7
◆ 診断	8
◆ 治療	8
2. インフルエンザの予防法	10
◆ インフルエンザの予防について	10
◆ 備蓄品チェックリスト	15
3. 症状が現れた場合	16
◆ 感染が疑われるときは	16
◆ 自宅療養の注意点	18
4. 学生生活関係	19
◆ インフルエンザで休んだ場合の措置	19
◆ 休講	19
◆ 休校（全学休講）	20
◆ 大学行事	22
◆ 課外活動（クラブ、サークル、同好会等）	23
◆ 合宿（ゼミ合宿、サークル合宿等）	23
◆ 学生寮	25
5. 海外渡航の際の注意	26
◆ 海外渡航と新型インフルエンザ	26
6. 新型インフルエンザ関連情報源および連絡先	28

1

インフルエンザの基礎知識

■ 新型インフルエンザと季節性インフルエンザ

新型インフルエンザとは、従来豚や鳥などの動物に感染あるいは保持されていて、人には感染することのなかったインフルエンザウィルスが、突然変異して人に感染し、人から人へと感染するようになった病態をいいます（変異とは、ウィルスの形質が突然別の亜型に変化することをいいます）。

これに対し**季節性インフルエンザ**とは、毎年冬に流行するため「季節性」といわれており、ほとんどの人が生まれてから一度はウィルスに感染しているため、基礎免疫があります。また、ワクチンも開発されているため、今までの経験や知識から予想を立て、流行前に予防することもできます。

感染力と毒性について

新型インフルエンザは、誰も免疫を持っていないために容易に感染し、爆発的な大流行を引き起こすことがあります。過去にも1918年のスペイン風邪、1957年のアジア風邪、1968年の香港風邪と世界的な大流行があり、多くの死者を出してきました。

数十年ごとに繰り返される新型インフルエンザの大流行ですが、次の流行が懸念されていた中、2009年春に豚由来のインフルエンザの人から人への感染が確認され、その後、世界各地に広がりを見せています。

一方、インフルエンザウィルスは毒性の弱いもの（低病原型）から毒性の強いもの（高病原型）まであり、2009年に流行中の豚インフルエンザは弱毒性ですが、以前から新型インフルエンザへの変異を懸念されている鳥インフルエンザは強毒性といわれています。弱毒性の場合、ウィルスは呼吸器のみ（肺、気管支等）で増殖しますが、強毒性は臓器を含む全身に広がります。

弱毒性の場合、感染しても多くの人は軽症で終わりますが、中には重症化したり、乳幼児の場合インフルエンザ脳症等を引き起こし、死亡する例もありますので、軽視してはいけません。

また、弱毒性のウィルスでも変異を繰り返し、毒性の強いものや抗ウィルス薬が効かなくなる薬物耐性ウィルスに変化してしまうことも考えられます。

交通機関の発達した現在では、どこかの地域で新型インフルエンザが発生すると、瞬く間に流行が広がり、大きな健康被害とともに社会経済活動にまで影響を与えてしまう可能性があります。

またその一方で、医療の進歩や情報の迅速化により、的確に情報を得て対策を立てることもできるようになってきました。

新型インフルエンザに関する正しい知識を身につけ、冷静な判断と適切な行動がとれるように備えましょう。

豆知識

A型 B型って何？ H1N1って？

インフルエンザウィルスには大きく分けてA, B, Cの三つの型があります。C型は通常の風邪と同様に軽症であることが知られており、インフルエンザはA型とB型によって引き起こされる感染症と定義づけられています。

A型とB型ウィルスはヘマグルチニン (HA: Haemagglutinin) とノイラミニダーゼ (NA: Neuraminidase) という糖蛋白を持っています。A型ではこのHAとNAの変異が特に多く、HAは16種類、NAは9種類の大きな変異が見つかっています。この組み合わせをH1N1やH16N9というように表しているのです。

警戒レベル

WHO（世界保健機構）では、新型インフルエンザに対する警戒レベルを定めています。現在の**フェーズ（段階）**を指定し、それぞれのフェーズに応じてWHO、国際社会、各国政府、産業がとるべき活動を勧告するものです。一つのフェーズから次の段階への移行は、インフルエンザの流行の仕方やウィルスの特徴などによって決定されます。

WHO インフルエンザのフェーズ

主に動物の感染症であってヒトの感染はまれ	フェーズ1	動物間での感染のみ
	フェーズ2	動物からヒトへの感染が報告されている
	フェーズ3	動物からヒトへの感染が小さな集団で認められるが、ヒト-ヒト感染は極めて限定される（感染者の介護などの濃厚接触）
ヒト-ヒト感染が確認されている	フェーズ4	地域レベルでヒト-ヒト感染が起こっている
広範囲のヒト-ヒト感染（パンデミック）	フェーズ5	ヒト-ヒト感染が少なくとも WHO の同一管区の二ヶ国以上で起こっている
	フェーズ6	フェーズ5の条件を満たした上で、ヒト-ヒト感染が少なくとも WHO の二管区以上の国で集団発生している
第二波の可能性	ポストピーク	大部分の国でパンデミックが収束傾向にあるが第二波の発生が懸念されている
季節性レベルの感染力	ポストパンデミック	季節性インフルエンザと感染量が同等レベルに戻った状態

また、日本でも WHO の基準を参考にしつつ、国内の実情に応じた警戒レベルを設定しています。

日本国内における新型インフルエンザに対する警戒レベル（厚生労働省）

発生段階	状態	
前段階	新型インフルエンザが発生していない段階	
第一段階	海外で新型インフルエンザが発生した段階	
第二段階	国内で新型インフルエンザが発生した状態	
第三段階	国内で、患者の接触歴が疫学的調査で追えなくなった事例が生じた段階	
各都道府県の判断	感染拡大期	各都道府県において、入院措置等による感染拡大防止効果が期待される状態
	まん延期	各都道府県において、入院措置による感染拡大防止効果が十分に得られなくなった状態
	回復期	各都道府県において、ピークを越えたと判断できる状態
第四段階	患者の発生が減少し、低い水準でとどまっている状態	

■ 状況変化の可能性

過去の例をみると、インフルエンザはいったん収束したのちも、再び流行し、その際は毒性のより強いものへと変異していることがあります。

2009年に流行している新型インフルエンザも、一度収束したのち、数カ月後には第二波、第三波となって再び流行することが予想されます。そしてその際にはより感染力や毒性の強いものに変異している可能性があります。

また、新型化が懸念されていた高病原性鳥インフルエンザによる感染者は徐々に増加しており、その死亡率は脅威です。この鳥インフルエンザによるパンデミックの危険性も否定できません。

■ 新型インフルエンザ（H1N1）の症状

2009年に流行している新型インフルエンザ（豚インフルエンザ）は、感染力は強いけれども弱毒性のため、症状としては毎年流行する季節性インフルエンザと同じ程度であることがわかっています。

潜伏期間1～7日間で発症し、おもな症状は38℃以上の急な発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、関節痛やのどの痛み、咳、鼻汁、倦怠感、吐き気、下痢などです。

特に発熱は感染者の多くに共通して見られますが、中には37℃程度の発熱しか見られない人もいますので注意が必要です。

抗ウイルス薬の服用により迅速に熱は下がりますが、発熱する1日前から熱が下がったあと2日間までは他の人への感染力が強いといわれています。解熱後2日間は登校すべきでないといわれるのはこのためです。

また、弱毒性ではあっても、もともと基礎疾患がある人（ぜんそく、糖尿病、心臓病など）やステロイド剤内服中の人、免疫不全症の人、または妊娠中の人、乳幼児等がかかると重症化しやすく、死亡例も出ていますので、感染予防は大変重要です。

■ 感染経路

インフルエンザの感染経路はおもに以下の3つが考えられます。

- ① 感染している人の咳やくしゃみ、会話中に飛ぶ飛沫を吸い込むことによって感染する《飛沫感染》。
- ② その飛沫が付着したものに手で触れ、その手で目や口、鼻に触れることで感染する《接触感染》。
- ③ 冬期など、特に空気が乾燥した季節はウィルスが空气中に浮遊し、それを吸い込むことによって感染する《空気感染》。

インフルエンザと普通の風邪との違い

	普通の風邪	新型インフルエンザ (豚インフルエンザ) / 季節性インフルエンザ	鳥インフルエンザ
原因	アデノウィルス 他 (数種類ある)	豚由来の新型インフルエンザウィルス ヒトインフルエンザウィルス	H5N1型鳥インフルエンザの突然変異による新種のウィルス
症状	のどの痛み、鼻水、咳、発熱もみられるが、インフルエンザほど高くない	高熱(38℃以上)、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感や関節痛などの全身症状、下痢、腹痛	高熱(38℃以上)、咳、呼吸困難、内臓器官からの出血など
感染経路	飛沫感染 接触感染 空気感染	飛沫感染 接触感染 空気感染	飛沫感染 接触感染、空気感染も否定できない
潜伏期間	1~3日	1~7日	平均4日
毒性	弱毒性	弱毒性	強毒性
致死率	ほとんど0	0.1%未満	2~20%

■ 診断

一番確実な方法は、咽頭をぬぐった液を採取してウィルスを分離する方法（PCR検査）か、血液検査でインフルエンザの抗体価が上昇しているかどうかを確認する方法です。しかし結果が出るまでに数日かかるため、一般には**迅速診断キット**が用いられます。これは、鼻の奥または咽頭の粘液を採取して用いるもので、15分ほどでA型またはB型の判定ができます。ただしウィルスがある一定以上の数まで増殖していないと、この検査には陽性反応が出ません。検査のタイミングによっては、結果が陰性だった場合でも感染していることがあるのです。検査の結果だけでなく、他の身体症状や濃厚接触歴なども考慮した上で、当面の治療や休養の必要性について判断されます。

* 2009年に流行している新型インフルエンザについては、2009年8月以降、PCR検査による確定診断は重症者などを除いて不要とされています。迅速診断キットでA型インフルエンザと診断されたら、まずは新型インフルエンザであると考えて行動してください。

■ 治療

インフルエンザの治療は、安静にして休養・睡眠を十分にとることが第一です。消化の良いものを食べて栄養をとり、水分も十分に補給するようにしましょう。

抗ウィルス薬について

ウィルスの細胞から細胞への増殖を阻害する抗ウィルス薬オセルタミビル（商品名タミフル）やザナビル（商品名リレンザなど）は、服用するとほとんどの場合翌日には熱が下がります。ただしこの薬は症状が出てから48時間以内に使用を開始しないとよい効果が得られません。感染が疑われたら早めに医療機関を受診して下さい。

また、医薬品の解熱剤や市販の風邪薬（総合感冒薬）の成分の一部には、

インフルエンザを悪化させたり、乳幼児の場合にはインフルエンザ脳症を誘発する危険性があるものもあります。パンデミックの時期は、発熱を伴う呼吸器症状に気づいたら、自己判断で薬を使わず、診察を受けて医薬品を処方してもらいましょう。

休日や夜間に急激に発症した場合は、住んでいる地域の休日夜間診療所を受診することができます（28 ページ参照）。

豆知識

感染と発症の違いは？

ウイルスが生体の中に侵入、定着した状態を感染といいます。生体内で増殖したウイルスが、生体の抵抗力に勝って何らかの症状（熱や痛みなど）を起こした状態を発症といいます。つまり感染しても発症しない場合もあるのです。体調管理をしっかりして免疫力を高めておくべきなのはこのためです。

2 インフルエンザの予防法

■ インフルエンザの予防について

インフルエンザ感染を予防するには、何よりも規則正しい生活を心がけ、十分な休養とバランスの良い食事をとって、体調の悪い時は無理をしないなど、日ごろから体力や抵抗力を高め、維持することが大切です。

そして先述の感染経路をできるだけ遮断するとともに、感染してしまった人や、感染した疑いのある人は、他の人にうつさないよう行動することが大事です。

感染経路を断つためには

1. 人混みを避ける

不必要な外出はひかえ、人混みには近寄らない。

* 人の咳やくしゃみでは飛沫が約 2 メートル飛ぶといわれています。

咳をする人の 2 メートル以内に近づかないようにしましょう。

2. マスクの着用

マスクはすでにインフルエンザに感染した人や感染した疑いのある人が、他の人にうつさないために着用すると効果的です。

マスクをつけたからといってウィルスの排出・吸入を完全に予防できるわけではありません。しかし、人混みの中など至近距離で他の人と接触するときは、感染を防ぐ効果があると考えられます。

マスクの種類	特徴
不織布製マスク	一般の薬局で手に入るもので、ワイヤ入りのもの、立体型のものなどの種類があります。ワイヤの入ったものが顔にフィットしやすく、お勧めです。
ガーゼ製マスク	ウィルスを通してしまう上、手入れが難しいのであまりお勧めしません。
サージカルマスク	病院などで使用される医療用の不織布製マスクです。
N95 マスク	医療関係者等でインフルエンザ感染者との近距離での接触がある場合に必要。着用にはフィットテストが必要となりますので、一般の方の使用はお勧めしません。

マスクの正しい使用方法

- 1 鼻、口、顎をおおう(特に鼻と口の両方を確実に覆うことを心がける)。



- 2 鼻部分にワイヤの入っているものは、隙間があかないように鼻筋にフィットさせ、顔面に密着させる。



- 3 ゴムひもで耳にしっかり固定する。
マスクの表面にはウィルスが付いている可能性があるため、使用中はなるべく手で触らないようにする。



- 4 はずす時は、まず片耳のひもを持ち、次に反対側のゴムひもを持って顔からはずす。



- 5 廃棄するときは、表面に触れないようにビニール袋に入れ、口を閉じて廃棄する。
もしくは蓋のついたごみ箱に入れる。マスクを外した後は手を洗う。

マスクの使い回しや再利用は避けましょう
(洗濯・アイロンできるものは再利用可)。

3. 手洗い

外出から帰った時や食事の前など、こまめに手洗いを心がけましょう。アルコールを主体とした手指用消毒剤も有効ですが、長時間の効果は期待できませんので、あくまでも手洗いができないときの予備と考えましょう。

正しい手の洗い方



石鹸をつける



手のひらを洗う



爪を洗う



指の間を洗う



手の甲を洗う



親指を洗う



蛇口を洗う



すすぐ



最後に、清潔なタオルやハンカチで手を拭きましょう

4. うがい

外出から帰った後に行います。あるいはのどの乾燥を感じた時に行うと保湿の効果もあります。水道水で十分です。

うがいの方法

うがいの基本は、口とのどをわけてゆすぐことです。

- ① コップに水またはぬるま湯を用意します。
- ② 口に 1/3～半分ぐらいの水を含み、正面を向いたまま「グジュグジュ」と口の中をゆすぎます（1～2回）。これは、口の中の食べかすなどを流すことが目的です。
- ③ 口に 1/3～半分ぐらいの水を含み、顔を上（天井を向くように）に向けて、口を開けながら、「あー」や「がー」と声を出す。または声を出すつもりで「ガラガラ」と、のどをゆすぎます。1回に10秒ぐらいかけて、2～3回行います。これは、のどを水で潤して、埃や菌などを洗い流すことが目的です。



外から帰ってきたらゆっくり「うがい」をしましょう

5. 咳エチケット

- ◆ 咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



- ◆ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- ◆ 咳をしている人にマスクの着用をお願いします。

ワクチンについて

季節性インフルエンザの場合は、流行が予測される数カ月前からワクチン接種を受けることで、インフルエンザを予防したり、発症したとしても重症化を防ぐことができます。

一般に、新型インフルエンザがパンデミックになった場合、そのウィルスに対するワクチンが製造され、さらに普及するまでには、しばらくの時間を要すると思われます。また、すぐには量産が難しく、ワクチン接種の優先順位を考えると、持病を持たない大学生がすぐに接種することは難しいと思われます。そのため、これまでに書いてきたような基本的な予防法が大事ですし、これはワクチン接種を受けても守るべきことに変更ありません（持病を持っている人は、治療中の病気によっては優先的にワクチン接種を受けることができます。早めに主治医に相談してください）。

豆知識

季節性インフルエンザのワクチンについて

その年のインフルエンザの流行を予測して、Aソ連型（H1N1）、A香港型（H3N2）、B型それぞれに対するワクチンの配合が決まります。

ワクチンを接種してから十分な免疫が得られるまでには、約2週間かかります。毎年の流行は12月から3月頃ですので、遅くとも11月までには接種を済ませておきたいものです。効果は約6ヵ月間続きます。ワクチン接種を実施している医療機関（主に内科）で受けることができます。

2009年流行中の新型インフルエンザはAソ連型と同じ（H1N1）ですが、新型インフルエンザウィルスと季節性インフルエンザウィルスとは違いますので、別のワクチン接種が必要になります。

■ 備蓄品チェックリスト

新型インフルエンザ発生後は、感染拡大防止のため自宅待機の必要が出てくる可能性があります。また、自分が発症した場合は、解熱後2日間経過するまでは外出を控え、自宅療養しなければなりません。このようなときに備え、食料品やマスクなどの感染防止用品を最低でも1週間分くらいは備蓄しておきましょう。

備蓄品の一例を紹介します。

食料品	<p>主食（米、真空パックのもち、乾めんなど） 常温で保存できる野菜（いも類、たまねぎなど） レトルト食品（カレー、おかゆ、スープなど）* インスタント食品（ラーメンなど） 缶詰（おかずもの、果物など） 冷凍食品（パスタ、うどんなど） スポーツ飲料</p> <p>* 特に一人暮らしの人はレトルトのおかゆやゼリー状飲料、スープなど自分ですぐに食べられるものを多めに準備しましょう。</p>
日用品	<p>ティッシュペーパー、トイレットペーパー 洗剤（衣類・食品用）、石鹸、シャンプー 清潔なタオル（手を拭く）</p>
感染防止用品	<p>使い捨てマスク ゴム手袋 ビニール袋 消毒用アルコール</p>
その他	<p>体温計 常備薬（胃薬、下痢止め） 持病の薬 氷枕、冷却用ジェルシート 多少の現金（インフルエンザで受診し、検査を受けて薬をもらおうと、だいたい5,000円ほどかかります。他にタクシー代なども用意しておくとい良いでしょう。）</p>

3 症状が現れた場合

■ 感染が疑われるときは

インフルエンザの症状（7ページ参照）が見られた場合、さらに家族や部活動の仲間など、身近で生活している、あるいは接触時間の長い人がインフルエンザを発症した場合は、濃厚接触があったとしてインフルエンザの感染を疑います。このような時は、体調チェックのために、体温を計ることが大切です。

インフルエンザの症状が見られた時は、できるだけ早めに保険証を持って医療機関を受診しましょう。

特にぜんそくや心臓病など、持病があり通院中の方、妊娠中の方は、まず主治医に相談することをお勧めします。

上記以外の方は

① 医療機関を受診します。

必ずマスクを着用し、事前に電話連絡してから行きましょう。

インフルエンザの診断と療養上の注意が伝えられます。

必要に応じて抗ウィルス剤や解熱剤等が処方されます。

② 大学に連絡します。

インフルエンザと診断された場合は、大学の保健センターに電話で必ず連絡を入れてください。

保健センター	042-580-8172
	hoken-center@ad.hit-u.ac.jp

③ 自宅療養に努めます。

医師からの注意を守り、安静にしてください。

熱が下がってから 2日間経過するまでは登校禁止です。最初に症状が出た日から1週間が過ぎるまでは、できるだけ外出を控えるようにすることが望ましいといわれています。

④ しっかり体調が回復してから登校します。

療養中の欠席に対しては、医師の診断書を添付した「特別欠席届」を教務課や各研究科の窓口に提出することで成績に関しての不利益を被ることがないように配慮されます（詳しくは19ページ参照）。

⑤ 上記に関連して、わからないことがあれば大学の保健センターに連絡してください。状況をお聞きし、どのような対応をしたらよいか説明します。

⑥ 今後新たな新型インフルエンザが流行した場合、国や都道府県が発熱相談窓口等*を設置することも考えられます。その場合は本学の保健センターに問い合わせをする前に、直接今住んでいる管轄の相談窓口や各地域の保健所にご相談ください。

相談窓口の電話番号等は厚生労働省のホームページや本学の保健センターのホームページに掲載されます。地域の保健所の電話番号等は巻末の「情報源および連絡先」を参考にしてください。

*2009年現在流行中の新型インフルエンザ（豚インフルエンザ）については、発熱相談窓口は終了しています。また、**本学の保健センターへの受診前の連絡も不要ですので**、内科のかかりつけ医に前もって症状を電話で伝えた上で受診してください。かかりつけ医のない場合は保健センターで紹介しています。

■ 自宅療養の注意点

- ◆ 医師の指示を守り、安静に努めましょう。薬は処方された期間はきちんと服用しましょう。体温は毎日測定してください。
- ◆ 外出は極力避けましょう。
一人暮らしの人は、療養中の食品や日用品など、最低でも 2 日間は買い物に行かなくても済むように、買い置きをしましょう。
- ◆ こまめに水分を補給し、食べやすい食品をとるようにしましょう。熱のあるときはレトルトのおかゆや、ゼリー状飲料などがお勧めです。
- ◆ 部屋の換気を十分にしましょう。乾燥する季節には部屋の湿度を保つ工夫をしましょう（加湿器の使用、洗濯物を部屋に干す、お湯を張った洗面器を部屋に置くなど）。
- ◆ 症状が急激に変化したときは、主治医に連絡の上、早めに受診しましょう。
- ◆ 家族と同居している人は、できるだけ家族との接触時間を減らすため、別の部屋で休養します。看病する家族はマスクを着用し、看病後は手洗いとうがいをするようにします。特に乳幼児やお年寄りのいる家庭では、できるだけ感染した人に接触しないようにしましょう。
- ◆ 同居している家族の誰かがインフルエンザにかかった場合、あなたもすでに感染している可能性があります。家族の発症が明らかになってから 1 週間が経つまでは不必要に出歩かない、外出するときはマスクをするなどともに体調管理に注意して、少しでも症状があるときは大学を休んで医療機関を受診してください。

4 学生生活関係

学生生活に関する重要な情報は大学のホームページでお知らせします。
普段から、大学のホームページをこまめにチェックするようにして下さい。

■ インフルエンザで休んだ場合の措置

インフルエンザは、学校保健安全法施行規則第 18 条に定める感染症に該当し、治癒するまで登校できません。

授業を欠席したことによる不利益が心配な場合は、治癒したことを学外の医療機関で確認し、登校を再開した後で「特別欠席届」に医師の診断書を添付して、学部生は教務課、大学院生は所属研究科の窓口提出してください。

欠席した授業を担当する教員に対して、大学から欠席の不利益を被らないように依頼します。

- ◆ 「特別欠席届」の用紙は、教務課及び各研究科の窓口にあります。
- ◆ 診断書は、インフルエンザの診断を受けた医療機関に作成してもらってください。

■ 休講

特定のゼミや授業に参加する複数の学生が同時に感染した場合等、状況によってはゼミやクラス単位での休講措置をとることがあります。教務課及び保健センターの指示に従い、感染拡大予防に協力してください。

■ 休校（全学休講）

学内におけるインフルエンザの流行状況によっては、感染拡大を防止するため、全ての授業を休講とし大学の教育活動を休止する（以下「休校」といいます。）ことがあります。

1. 休校についての情報入手

休校が決定した際には、大学ホームページで連絡されます。普段から、ホームページをこまめにチェックするようにしてください。

一橋大学ホームページ <http://www.hit-u.ac.jp/>

2. 休校中の行動について

休校中の行動については、次の点に注意してください。

- ◆ 休校中は講義がないだけでなく、図書館、生協、キャリア支援室等の施設も閉鎖され、学生のキャンパス内への立ち入りは禁止されます。
- ◆ 外出は控え、人の集まる場所へは行かないようにしましょう。サークル活動等も自粛、自宅待機が原則です。不特定多数の人と接触するアルバイト等も極力控えてください。
- ◆ どうしても外出しなければならないときは、咳エチケット・手洗い・マスク着用・うがいを徹底してください。
- ◆ 栄養と十分な睡眠をとり、体の免疫力や抵抗力を養うように努力してください。生活リズムを崩さず、普段どおりに過ごしてください。
- ◆ ホームページで大学から重要なお知らせをする場合があります。自宅にいても大学ホームページを毎日必ず確認するようにしてください。
- ◆ インフルエンザの症状（発熱、のどの痛み、鼻水、咳、関節痛、下痢）などがある場合は、医療機関を受診してください（インフルエンザを発症した場合の連絡先は 21 ページの 4. に記載）。

3. 休校中の学習について

休校を自主学習の期間と捉え、有意義に過ごしましょう。

(例)

- ・ 各教科の復習を行う。
- ・ 各教科のシラバスに示されている課題を数週間先の分まで予習する。
- ・ 読書、資格試験対策（例えば TOEIC）をする。

4. 休校中の連絡体制

休校期間や授業再開、補講等の連絡は、大学ホームページを通じて行います。休校中であっても、こまめにホームページをチェックしてください。

休校中に新型インフルエンザを発症した場合は、下記に連絡してください。

【平日 8時30分～17時15分】

保健センター 042-580-8172

【土・日曜、祝日または夜間で救急の場合】

国立キャンパス西守衛所 042-580-8018

小平キャンパス正門守衛所 042-345-8100

■ 大学行事（一橋祭、KODAIRA祭、入学式、卒業式、ホームカミングデー等）

- ◆ 出店・出展等を行う団体は、感染予防のための研修に参加しましょう（詳細は保健センターにお問い合わせください）。
- ◆ 会場内に以下の備品の設置場所を設けましょう（備品は大学が購入します）。
 - ・アルコール消毒液
 - ・マスク
 - ・感染予防方法の掲示
- ◆ イベントスペースを広めにとる、座席の間隔を空ける、一方通行に順路を設定するなど、人が密集しない工夫をしましょう。
- ◆ 以下に該当する人には、来場を自粛するようあらかじめ呼びかけましょう。
 - ・医療機関等で新型インフルエンザと診断され、完治していない人
 - ・新型インフルエンザ罹患者と濃厚接触をして、7日間経過していない人
 - ・37.5度以上の熱がある人
 - ・体調がすぐれない人
- ◆ 来場者には、以下の協力を呼びかけましょう。
 - ・手指のアルコール消毒
 - ・マスクの持参・着用
 - ・飲食前の手洗い
 - ・咳エチケット
- ◆ 開催前に学内で集団感染が発生した場合は、大学行事は規模縮小、延期、または中止されることがあります。本学のホームページをチェックし、学内の感染状況及び感染予防に関する情報を入手しておきましょう。

■ 課外活動（クラブ、サークル、同好会等）

参加者の中にインフルエンザを発症した人がいる場合は、他の参加者もウィルスに感染している可能性があります。参加者の中で1人でも発症が明らかになった日から1週間程度は、各自体調管理を心がけ、毎朝体温を測定してください。感染防止のためのマスクの着用、不必要な外出を避けるなどを心がけ、少しでも不調があるときは、無理をせずに医療機関を受診してください。

■ 合宿（ゼミ合宿、サークル合宿等）

◆ 出発前

- ・ 次のいずれかに該当する場合は、参加を自粛しましょう。
 - ① 風邪のような症状がある。
 - ② 出発予定日の前1週間以内に37.5℃以上の発熱があった。
 - ③ 出発予定日の前1週間以内に同居家族がインフルエンザにかかっていた。
 - ④ 体調がすぐれない。
- ・ 現地の気候に合わせ、寒くない服装を準備しましょう。
- ・ 体温計・保険証・マスクを携行しましょう。
- ・ 現地の医療機関の情報をあらかじめ調べておきましょう。
- ・ 次のいずれかにあてはまる場合は、合宿の中止を検討しましょう。
 - ① インフルエンザと診断され、療養中の人が数名いる。
 - ② 診断はされていないが、インフルエンザ様症状の見られる人が数名いる。
- ・ 症状がなくても、もともと病気があるなどの理由で、「インフルエンザ感染を避けるため不参加」という意思を示した人がいる場合は、これを尊重しましょう。

合宿期間中

- ・健康状態に十分留意し、以下のことを守りましょう。
 - ① 毎日体温を測りましょう。
 - ② 手洗い・うがいを励行しましょう。
- ・体調不良（37.5℃以上の熱・のどの痛み・関節痛等）になったときは、マスクを着用し、速やかに医療機関を受診しましょう（事前に電話で受診予約してから）。
- ・インフルエンザと診断されたときは、速やかに参加をとりやめ、自宅療養に努めてください。保健センターへの連絡も忘れずにしましょう。

合宿の責任者の方へ

- ・体調不良者が多数いるときには、スケジュールを緩やかにしたり、合宿を早めに切り上げるなど、無理をしないようにしましょう。

課外活動や合宿等については、その時のインフルエンザの流行状況や課外活動の内容、合宿先の事情などによって、柔軟な判断が必要です。場合によっては自粛や中止等の必要性も出てきます。学生支援課や保健センターの指示に従って、感染拡大防止に協力してください。

■ 学生寮

- ◆ 手洗い、うがいを励行しましょう。
- ◆ 自室や共用スペースは、こまめに換気を行いましょよう。
- ◆ ドアノブ、窓枠、スイッチ等、複数人が共用し手指がふれる場所は、アルコール消毒しましょよう。ただし、アルコールは、ウィルスの量を減らし、活動を弱める効果はありますが、ウィルスを死滅させることはできません。共用物を使用した後は、正しい手洗いをすることが重要です。
- ◆ 寮生がインフルエンザを発症した場合は、感染予防のため可能な限り個室を用意しますが、状況によっては、健康な人と同ユニットで療養していただく場合があります。寮の居住者を看病する場合は、以下の点に注意しましょよう。
 - ・共用スペースの換気、手指が触れる場所のアルコール消毒を行いましょよう。
 - ・発症した人となるべく距離を保って過ごしましょよう。
 - ・看病の際はマスクを着用しましょよう。
 - ・手洗い・うがいを励行しましょよう。
- ◆ 種々の対策にも関わらず、寮生がインフルエンザを継続して多数発症した場合は、寮の一時閉鎖の措置をとる場合があります。

5

海外渡航の際の注意

■ 海外渡航と新型インフルエンザ

1. 海外渡航前・滞在中の新型インフルエンザ対策

交換留学や語学研修プログラム等による海外への渡航を計画している場合にも、新型インフルエンザの世界的な流行を踏まえて、その対策を万全にしておくことが重要です。海外滞在中も、普段から手洗い・うがいなどの励行を怠らず、適切な飲食や睡眠等で体調管理に留意することは、最低限の対策として欠かせません。時差や季差、食習慣や衛生状態、気象条件や環境などの違いにより体調を崩しやすいので、十分な注意が必要です。

状況によっては、滞在先の宿舎や寮からの外出が不可能となることもあるため、最低限の食料や飲料、日用品、常備薬等の他、マスク等の備蓄を心掛けましょう。

2. 海外滞在中に新型インフルエンザに感染したら

海外渡航中に新型インフルエンザの感染が疑われた場合には、現地の医療機関に相談することになります。ただし国・地域により状況が異なりますので、留学・研修先の機関や在外公館等における現地情報の確認が必要です。医療機関が指定されている国・地域（中国・台湾・フィリピン・ミャンマー・カンボジア・モンゴル・コロンビア・パナマ・ボリビア等）では、指定医療機関でしか診療を受けることができませんので、事前に現地の医療機関や医療制度について調べておくと、いざという時に役立ちます。一方、医療機関が指定されていない国（米国、カナダ、メキシコ、英国、フランス、ドイツ、イタリア、スペイン、オランダ、韓国、タイ、ベトナム、マレーシア、シンガポール、オーストラリア、ニュージーランド等）では、感染者は一般の医療機関やかかりつけの医療機関等で診療を受けることになります。在外公館のホームページでも関連の情報を提供していますので、あらかじめ調べておきましょう。

また、新型インフルエンザに感染し治療を要する場合に備え、加入の海外旅行傷害保険等が適用されるかどうかを事前に確認しておくことも忘れてはなりません。

3. 渡航の制限など

新型インフルエンザの感染拡大が世界的・汎発的に発生する“パンデミック”状態においては、世界各国の検疫体制が厳重になったり、出入国が制限されたり、あるいは民間航空会社による定期便や臨時便が運航を停止するような状況になるかもしれません。事態が深刻な場合には、日本政府による特別機の派遣が検討され、在外邦人の安全確保や緊急帰国をはかることになっています。そのような事態に備えて、いつでも出国できるように、旅券や査証の点検、現金の準備等も常に怠らないようにしましょう。

4. 派遣プログラムの催行・中止など

大学主催の留学制度や研修プログラム等に参加する場合でも、緊急の事態が予測されるような状況下では、派遣計画そのものが中止になったり、催行中のプログラムを中断せざるをえなくなることがあります。そのような事態が発生した時には、参加者は、各プログラムの主催者から提供される情報に基づいて、渡航の延期・中断・自粛あるいは帰国などの指示に従うことになります。緊密な連絡や情報収集に努め、渡航・滞在の安全の確保に努めましょう。

6

新型インフルエンザ関連情報源および連絡先

■ 大学

- 一橋大学 <http://www.hit-u.ac.jp/>
電話：(042) 580-8000
- 一橋大学保健センター <http://www.hit-u.ac.jp/hoken/index.html>
メール: hoken-center@ad.hit-u.ac.jp
電話：(042) 580-8172

■ 保健所関連

- 東京都多摩立川保健所
(管轄： 立川市、国立市、国分寺市、昭島市、東大和市、武蔵村山市)
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tthc/index.html>
電話：(052) 524-5171
- 東京都多摩小平保健所
(管轄： 小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamakodaira/index.html>
電話：(042) 450-3111
- 東京都多摩府中保健所
(管轄： 武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市)
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/tamafuchu/index.html>
電話：(042) 362-2334
- 東京都南多摩保健所
(管轄： 日野市、多摩市、稲城市)
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/minamitama/index.html>
電話：(042) 371-7661
- 東京都西多摩保健所
(管轄： 青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町)
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/nisitama/index.html>
電話：(042) 822-6141
- 東京都福祉保健局
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/>
- 全国保健所一覧
<http://www.phcd.jp/HClist/HClist-top.html>

■ 感染症対策および政府対策関連

厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/index.html>

国立感染症研究所感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/>

国立国際医療センター

http://www.dcc.go.jp/project_bird_infl.html

首相官邸

<http://www.kantei.go.jp/jp/kikikanri/flu/swineflu/index.html>

内閣官房新型インフルエンザ対策

<http://www.cas.go.jp/jp/influenza/index.html>

■ 海外渡航関連

外務省海外安全ホームページ

<http://www.anzen.mofa.go.jp/>

国立感染症研究所感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

厚生労働省検疫所

<http://www.forth.go.jp/>

在外公館ホームページ一覧

<http://www.mofa.go.jp/mofaj/Link/zaigai/index.html>

WHO 世界保健機関

<http://www.who.int/en/>

CDC 米国疾病予防管理センター

<http://www.cdc.gov/>

インフルエンザ対応ハンドブック

2009年12月発行

編集発行：一橋大学危機管理室・保健センター

〒186-8601 東京都国立市中2-1