

学生相談・CS（カウンセリングサービス）アワー

ここから通信

今年度のCSアワーのイベントを11月8日（水曜日）体育館アリーナにて開催しました。参加してくれた学生と保健管理委員の教職員と共にソフトバレーボールの試合を約1時間楽しんだ後、交流会でコミュニケーションを図りました。試合は白熱し、最後の試合はフルセットまでもつれ込むほどの接戦に…。無事に怪我無く終わることができましたが、翌日は筋肉痛の教職員も多かったようです。

学生の皆さんは普段運動をしていますか??定期的に運動している人もいますが、運動不足の学生も多いのではないのでしょうか。運動にはストレス解消やダイエット、基礎体力の向上など様々な効果があります。11月に入り、肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたが、積極的に身体を動かす機会を作ってみてはどうでしょうか。

私はこの4月から奈良県から島根県に来ました。単身赴任による食生活の乱れで、半年で3キロ体重が増えたため、10月よりダイエットを兼ねて週1回、宍道湖ランニングを始めました。ランニングをしていると、ウォーキングをしているご夫婦や、ハイペースでランニングしている方など、それぞれのペースで楽しむ姿が見られます。私もこのジョギングが継続できるように頑張りたいと思っています。さらに、週1回フットサルサークルの活動にいらしてもらい楽しく身体を動かしています。

島根県は雪が多いと聞いています。今から初のスタッドレスタイヤでの走行にドキドキですが、スキー場も近くにあるようなので、これまでできなかったウィンタースポーツにもチャレンジしたいと考えています。（文責：中谷）

第5号

(2023.11.14 発行)

島根県立大学
松江キャンパス
こころとからだ
の相談室

今年のインフルエンザについて

10月より、インフルエンザの接種が開始されました。12歳未満の子どもは抗体の付き難さから2回接種となっていますが、成人であっても2回接種することにより強い免疫獲得が可能になります。例えば身近に基礎疾患があって重症化リスクの高い人がいる場合や、受験などで絶対にインフルエンザに罹患したくない場合などです。通常インフルエンザの流行時期は、12月下旬からA型が流行し始め、A型が落ち着き始めると次にB型が流行するようなパターンが多く、翌年の3月上旬まで流行が続きます。インフルエンザに罹らない、もしくは罹ってしまっても重症化しないためには、流行する2週間前までにはワクチン接種を完了しておかなくてはなりません。これは、接種してからワクチンの効果が現れるまでに約2週間程度かかるからです。ですので、遅くとも12月上旬までに接種を完了していれば、ワクチンの効果は約5ヵ月間持続しますので、個人差はありますが4月ぐらいまではワクチンの恩恵を受けることができます。それでは、今年の流行はどのようなのでしょうか？

インフルエンザは、県内の小児科22か所と内科16か所の医療機関が定点医療機関として登録されており、定点あたりの患者報告数が10を超えると注意報、30を超えると警報が出されます。島根県の第44週（10/30～11/5）の報告では、全県で見ると16.87となっていますが、圏域別にみると浜田圏域は17.6と注意報、松江圏域では33.2と過去最も早い時期での警報となっており、今後の流行状況に注意が必要です。（文責：前林）

