

News Letter

2025年9月

Vol.10

>医療トピックス

～新型コロナウイルス感染症～

>日常トピックス

～夜のスマホ～

発行日 2025年 9月 10日

発行者 京都大学 環境安全保健機構 産業厚生部門

〒606-8501 京都市左京区吉田本町

Tel 075 (753) 2400

<https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/>

～新型コロナウイルス感染症～

2025年8月
感染者急増！

新型コロナウイルス感染症について、2024年までと比べると、感染対策はかなり緩和されてきています。とはいえ、まだまだ流行を繰り返しており、今後も対策は続くことが予測されます。今一度、対応について学んでおきましょう。

<SARS-Cov-2による感染症>

- ・ 接触感染、飛沫感染。
- ・ 発症の約2日前から発症後5～10日間程度までは、他の人に感染させる可能性があるといわれています。

・ 遺伝子変異：

約2週間に1か所程度の速さで遺伝子変異を繰り返しているといわれています。感染性が高まったり、ワクチンへの効果を弱めたりする変異が起こると、流行することになります。

※現在主に流行しているオミクロン株（ニンバスもオミクロン株に含まれます）は、高齢者の重症化リスクは高い一方、若年者の重症化リスクは低く、ほとんどが軽症で済むことが特徴とされています。（ニンバスは、喉の痛みが強いなどの特徴があるようです）

※**2023年5月8日より、5類感染症**となりました。季節性インフルエンザと同じグループです。そのため感染症対策も、個人/事業場の判断にゆだねられています。

◎感染が確認された場合の対応について、（厚生労働省HPより）

- ・ 外出を控えることが推奨される期間は、発症日を0日目として5日間。
もし、5日目に症状が続いている場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子をみることを推奨。
- ・ 学校保健安全法施行規則においても、「発症した後5日間を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」を新型コロナウイルス感染症による出席停止期間としている。

※出席停止の詳細については、所属学科・専攻の教務担当へ必ず確認してください。

<予防策> 接触感染、飛沫感染への対策で効果が期待されます

- ・ 手洗い、うがい
- ・ 咳エチケット（マスクなど）
- ・ お部屋の換気
- ・ ワクチン：任意接種。 60～64歳で免疫抑制状態の方や65歳以上の方は、定期接種。
※いずれも有料となっています。



気になる症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

～夜のスマホ～

生活に欠かせなくなっているスマホ。とても便利なものですが、使い方によっては、日常生活に悪影響が出てしまう可能性があります。
夏の疲れが出やすい秋。睡眠もしっかりとりたいですね。

寝る前スマホの影響

・光による影響

特に、画面のブルーライトの影響が強いとされています。

- ①脳が覚醒
- ②メラトニン（睡眠ホルモン）の分泌が低下する
- ③体内時計が乱れる

・情報による影響

感情や思考が動かされるコンテンツにより、脳が覚醒（ゲームや動画、SNS、メールなど）

・時間の影響

スマホ使用時間のため、睡眠時間が短くなる。

長時間使用することによる、眼精疲労による頭痛なども懸念される。

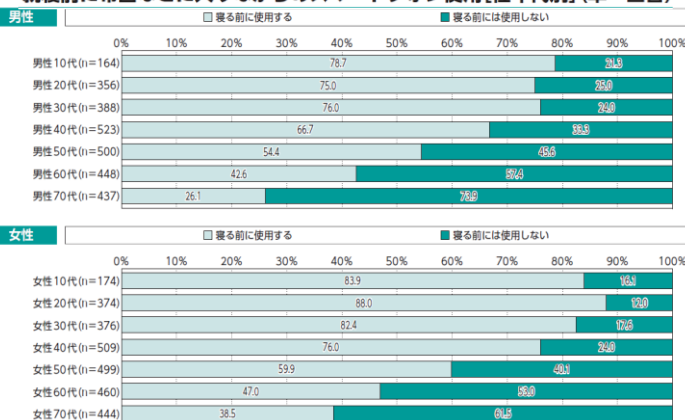
・姿勢の影響

スマホを見ている格好が負担となり、肩こりを感じる。

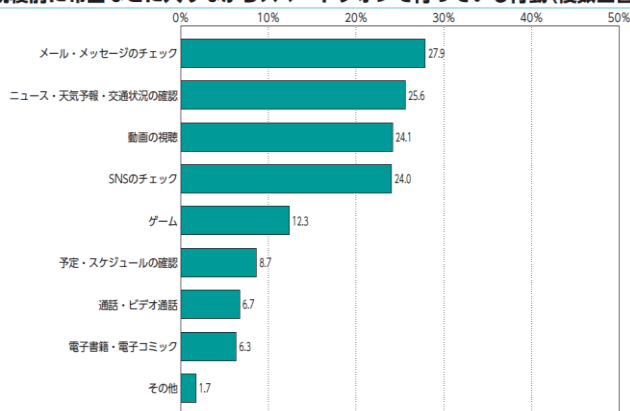
睡眠の質を
落とす



就寝前に布団などに入りながらのスマートフォン使用【性年代別】（単一回答）



就寝前に布団などに入りながらスマートフォンで行っている行動（複数回答）



出典: NTTドコモ モバイル社会研究所ホームページ

ブルーライトカットのフィルターや眼鏡での対応が効果的ともされていますが、その場合も、情報による影響により睡眠は障害される、とされています。
基本的には「寝るときはスマホを近くに置かない」というのが効果的とされます。

吉田キャンパス健康管理室（全学の保健室）

◆場所

吉田キャンパスの正門を入って西側、カンフォーラの隣にある2階建てのレンガ造りの建物です。

☎ 075-753-2405

◆開室日

平日（月～金）9：00～17：00

※健康診断などで閉室していることもあります。

宇治分室（本館E棟2階 214号室） ☎ 0774-38-4381

桂分室（Bクラスター福利・保健管理棟2階） ☎ 075-383-7308



11番 健康管理室

※注意事項 健康管理室には医薬品等を置いておらず、投薬や治療などの医療行為は行えません。