



# 健康新聞 1月号

## テーマ「冬の感染症予防」

今村病院健康管理センター

～謹んで新年のお慶びを申し上げます～



冬はインフルエンザ、ノロウイルスなどの様々な感染症が流行するシーズンです。ウイルスは乾燥した状態を好むため、空気が乾燥する冬季に流行しやすくなります。感染症は、様々な種類はありますが、基本的な予防対策は共通していますので、各自が良い習慣として身につけ、冬の感染症を予防しましょう。

### <インフルエンザ>

病原体	インフルエンザウイルス
潜伏期	1～2日
感染経路	<b>飛沫感染</b> ：感染者のくしゃみや咳などでウイルスが空中に放出され、それを吸いこんだ人へ感染する。 <b>接触感染</b> ：手指を介して感染する。
症状	38℃以上の発熱、悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状、鼻閉、咽頭痛、咳
感染予防	<b>予防接種（重症化防止に効果的）</b> うがい・手洗いの励行、湿度の保持、マスク着用

### <感染性胃腸炎（ノロウイルスによるもの）>

病原体	ノロウイルス
潜伏期	1～2日
感染経路	<b>経口感染</b> ：感染者の便や嘔吐物が触れた手や食べ物を介して、ヒトからヒトへ感染する。
症状	嘔気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱
感染予防	<b>手洗いの励行、調理器具の衛生、食品の十分な加熱（85℃で1分以上）、汚物処理時の使い捨て手袋使用</b>



### 感染症予防の基本は手洗い！

感染症への有効な予防方法は「**手洗い**」です。インフルエンザウイルスは風邪のウイルスより感染力が強いため、咳やくしゃみで出た飛沫を直接吸いこんで感染する事が多いようですが、飛沫で汚染された手指や物、周囲環境の表面から手を介する接触感染も感染経路のひとつです。外から帰った時、食事の前、調理の前、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

#### まず、確認しましょう！

- ・ 爪は短く切りましょう。
- ・ 時計や指輪は外しましょう。

**石鹸やハンドソープを使い、流水で20秒以上洗いましょう。**



### うがいの励行

うがいは**洗浄効果**によって、口を通して侵入してくるウイルスや細菌に対して効果を発揮します。また、喉の乾燥を防ぎます。

#### <うがいの方法>

- 1、うがい液を口に含み、唇を閉じてほっぺたの筋肉を動かし、「クチュクチュ」と口の中を洗います。
- 2、次に上を向いて、「オオオ…」と声を出して喉を洗います。

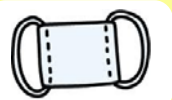


### 人ごみを避ける

感染症が流行している時には人ごみへの外出を控えましょう。外出時にはマスクを着用することも感染防止の効果があります。



### マスク着用



熱や咳などの症状がある人はマスクをつけましょう。症状のない人もマスク着用により、のど・鼻が加湿されて予防効果があります。



### 咳エチケット

**咳やくしゃみなどの症状がある場合**、周囲への配慮が望まれます。咳やくしゃみをする際にはハンカチやティッシュで口元を覆う、あるいはマスクをするなどして、周囲への飛沫の拡散を抑え、感染の拡大を防ぎましょう。



### 適度な湿度の保持

空気が乾燥するとのどの粘膜の防御機能が低下して、インフルエンザなどにかかりやすくなります。外出時はマスクを着用し、室内では加湿器などで**50～60%**の湿度を保ちましょう。



### 抵抗力をつける

栄養バランスの良い食事や十分な休養をとり、免疫力を高めましょう。感染症に対する回復や抵抗性は、個人の免疫力によって決まります。日ごろから健康的な生活習慣を身につけ、ウイルスに負けない体を作ることが大切です。



### 予防接種

予防接種は発病予防や発病してからの重症化を防ぐ効果があります。インフルエンザワクチンは効果が現れるまでに約2週間かかり、効果は約3ヶ月間持続するとされています。毎年、流行する前に接種することをお勧めします。



症状があったら、**早めに医療機関を受診しましょう。早めの対応が重症化と周囲への感染を防止します。**

