



～冬の感染症に注意しよう!!～

感染症の原因となるウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は生存期間が長くなります。また、冬は空気が乾燥し、ウイルスの水分が蒸発するため空気中を浮遊しやすくなり、感染しやすくなります。一方、人間の身体は冷えると免疫力が低下したり、喉や気管支の粘膜が乾燥し、ウイルスに感染しやすい状態となります。

◎冬に流行しやすい感染症と予防対策

冬に流行しやすい感染症には、「呼吸器感染症」と「感染性胃腸炎」があります。

＜冬に流行しやすい呼吸器感染症＞



(1) インフルエンザ

- インフルエンザウイルスによる感染症。潜伏期間は1～3日。
- 38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が特徴。その他、咽頭痛や咳など
- 通常1週間程度で軽快する。まれに、小児では急性脳症、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を伴うなど重症化することがある。

(2) 新型コロナウイルス感染症

- 新型コロナウイルスによる感染症。潜伏期間は1～7日。
- 症状は発熱、咳、鼻水、咽頭痛、頭痛、関節・筋肉痛、嗅覚・味覚異常など
- 通常1週間程度で軽快するが、高齢者や免疫力が低下している人、妊娠中の人(後期)は重症化の割合が高い傾向がある。



(3) マイコプラズマ肺炎

- 肺炎マイコプラズマという細菌に感染することで起こる。潜伏期間は2～3週間と長いのが特徴。小児や若い人に多い。
- 発熱や倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられ、咳が長期にわたって(3～4週間)続くのが特徴。



(4) RSウイルス感染症

- RSウイルスによる急性呼吸器感染症。潜伏期間は4～5日。乳幼児の発症が多い。
- 症状は発熱や鼻水、咳など。
- 多くは自然軽快するが、悪化すると咳がひどくなる、喘鳴が出る、呼吸困難などの症状が出現し、気管支炎や肺炎に進展する場合があります。



＜呼吸器感染症の予防対策＞

(1) こまめな手洗いと適宜消毒

- ウイルスの体内侵入を防ぐため、こまめに手を洗う。(帰宅時、調理の前後、食事前など)
- アルコール消毒薬(70%以上)の活用



(2) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

- 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がける。

(3) 適度な湿度を保つ

- 室内の湿度を50～60%に保つ。(加湿器の利用、洗濯物を干す、拭き掃除など)
- 体内の水分量を維持し、免疫力低下を予防する。(1日1.2ℓを目安に水分摂取する)



(4) こまめに換気する

- 常時換気設備や台所、洗面所の換気扇による換気
- 窓を開けて換気→対角線状に2ヶ所か効果的
- 窓が1つしかない、窓がない場合は扇風機を活用して空気の流れを作る
- 長時間1回よりも短時間を回数多く



(5) 咳エチケットを心がけましょう

- くしゃみや咳が出ている間はマスクを着用する。
- 使用後のマスクは、すぐゴミ箱に捨てる。
- マスクは鼻と口の両方を確実に覆いましょう。

× 届いた咳エチケット



○ 正しい咳エチケット



＜冬に流行しやすい感染性胃腸炎＞



(1) ノロウイルス

- ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べて感染することで起こる。潜伏期間は24～48時間。
- 主な症状は、嘔吐・腹痛・下痢・37～38℃の発熱。
- 通常3日程度で治癒するが、持病がある人や乳幼児、高齢者は脱水を起こしたり、重症となるケースもある。

(2) ロタウイルス

- オムツや吐物の処理後の手洗いや消毒が不十分な状態で接触することで感染する(糞口感染)。
- 潜伏期間は2～4日。非常に感染力が強く、乳幼児の急性重症胃腸炎として知られている。
- 発熱と嘔吐から始まり、頻りに水様便が出る。通常、1～2週間で自然に治癒するが、重い脱水症状を起こし、入院が必要となる場合もある。



＜感染性胃腸炎の予防対策＞

感染性胃腸炎を予防するポイントは、「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「広げない」ことです。

(1) こまめな手洗い

- 「持ち込まない」ために、日頃から石鹸(ハンドソープ)で、こまめに手洗いをする。
- 「つけない」ためには、調理前には必ず手洗いを。手洗後は清潔なタオルやペーパータオルなどで水分をしっかりと拭き取る。



(2) 食品はしっかり加熱する

- 「やっつける」ためには、料理の際に食品の中心までしっかり火が通るようにする。(中心温度85～90℃以上、90秒以上)
- 野菜や果物などは流水で十分に洗浄する。



(3) 感染者の嘔吐物や糞便の処理を適切にする

- 「広げない」ために、嘔吐物などの処理の際には感染しないよう適切に処理する。