

冬の感染症と予防について

冬は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスによる胃腸炎など感染症が流行しやすくなります。病気や予防と対策法について知り、寒い冬を乗り越えて元気に過ごしましょう。

☆インフルエンザ☆

症状: 急な発熱(概ね 38 度以上) 咳やのどの痛み、鼻水、全身のだるさ、関節痛。

治療: 抗インフルエンザ薬(タミフル、リレンザ、イナビルなど)



予防と対策

① 予防接種を受ける

ピークを迎える 1 月～2 月に備えて 11 月～12 月に打ちましょう。

注射してから効果が出るまでに 2 週間から一か月かかります。一度打つと効果は 5 か月程度持続するといわれています。予防接種をしてもインフルエンザを発症することはありますが、症状が重くなることを防いでくれます。また、感染する確率も減らすことができます。

② 感染経路を断つ

インフルエンザが感染する経路には飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染があります。

・飛沫感染: すでに感染している人の咳やくしゃみを鼻から吸い込み、ウイルスが体に侵入することで起こります→マスクを着用することで予防可能。

・接触感染: 直接その人に触ってうつることではなく、感染した人が咳やくしゃみを抑えた手で触ったものを間接的に触ることでうつることです。

→流水、石鹸による手洗い(手洗いの図参照)で予防可能。

③ 免疫力を高める

免疫力が弱っていると感染症にかかりやすくなります。また、かかった場合に症状が重くなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。

④ 加湿器を使って適切な湿度(50～60%)を保つ。

空気が乾燥すると気道や鼻の粘膜の防御機能が低下し風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿をしましょう。



風邪やインフルエンザに負けず元気に冬を過ごしましょう!

☆ノロウイルス☆

ノロウイルスとは吐き気、嘔吐、下痢を主症状とする急性胃腸炎の原因ウイルスの一つ。特に10月～4月頃までの流行が多い。

接触感染しやすいため、手洗いが重要となる。

予防と対策

① 手洗いをしっかりとる

特に食事前、トイレの後、調理の前後は石鹸と流水による手洗いをしっかりとしましょう。(30秒以上洗う)手洗いの後の保湿も重要です。ノロウイルスに対してはアルコール消毒の効果は期待できません。

② 食品からの感染を防ぐ

食材は中心部までしっかりと加熱する。→85～90度で90秒以上加熱。

調理器具や調理台は消毒して清潔に。→まな板、包丁、食器、布巾などは使用後にすぐ洗いましょう。二枚貝や生もの等感染の恐れありしっかりと加熱することが重要です。

③ 人からの感染を防ぐ

感染している人の嘔吐物や便には大量のノロウイルスが含まれています。処理や取り扱いには十分注意しましょう。消毒液はハイターやミルトンを薄めて使用する。



ノロウイルスにはワクチンや有効な薬はなく、発症した時は対症療法が必要となります。

- 下痢や嘔吐が頻回にみられるときには脱水にならないよう少しずつ水分を取りましょう。スポーツ飲料や経口補水液などが効果的です。
- 食べ物は消化の良いものを少しずつ取りましょう。もし口から飲めない場合は点滴が必要となることもあります。
- 下痢を止めるのはよくないとされており、医療機関では下痢止めではなく、整腸剤を出すことが多いです。
- 非常に感染力が強く、症状が治まっても一週間から一か月くらいは便の中にウイルスが排泄されます。他の人にうつさないよう注意しましょう。

高齢サポート・音羽

(音羽地域包括支援センター)

山科区音羽珍事町1番地1 双葉ビル101

TEL:075(595)8139 FAX:075(593)4139

担当:橋元