

続けよう、 感染症予防

本部保健師 加藤 暁子

保健室
中建国保の

冬は気温が低く空気が乾燥するため、インフルエンザやRSウイルス等による呼吸器感染症と、ノロウイルス等による感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。今年の秋から冬は特にインフルエンザの流行に警戒が必要と言われています。

冬に
流行しやすい
感染症

インフルエンザウイルス

発熱(38℃以上)、頭痛、のどの痛み、筋肉痛、関節痛などの症状が通常の風邪より強いのが特徴です。日本では過去2年間流行していないことで、インフルエンザに対する集団免疫が低下していると言われています。また、冬のインフルエンザ流行を予測するうえで参考とされている南半球(オーストラリア)で、今年の4月下旬から感染者数が増えていることから、今年は日本で流行する可能性が高いと言われています。

RSウイルス

乳幼児が多く発症し、鼻水やのどの痛みの後に咳がでます。通常は数日から1週間くらいで徐々に良くなりますが、呼吸時にゼイゼイと音がる気管支炎や肺炎を起こすこともあります。

ノロウイルス

突発的な嘔吐、下痢、発熱を起こします。感染力が非常に強く、嘔吐物等から飛び散ったウイルスを吸い込んで感染するだけでなく、乾いた嘔吐物や排泄物に残った小さな粒子が空気中に舞い上がって感染することもあります。そのため、適切な嘔吐物等の処理と石けんによる手洗いが重要です。

感染経路

感染経路には飛沫感染、接触感染、空気感染、経口感染などがあります。

【主な感染症】インフルエンザウイルス、RSウイルス、風しんウイルス

飛沫感染

- 1 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- 2 別の人々が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

主な感染場所：学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所



接触感染

【主な感染症】インフルエンザウイルス、ノロウイルス



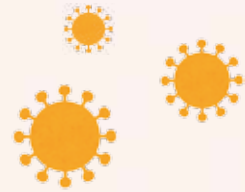
- ① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ② その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- ③ 別の人が、そのものに触ってウイルスが付着
- ④ その手で口や鼻を触って粘膜から感染

主な感染場所：
電車やバスの
つり革、ドアノブ、
スイッチなど



予防方法

感染症は正しい予防方法で「かからない」「うつさない」を心がけると、発症や重症化を防ぐことができます。



基本の3つ



手洗い



手指の消毒



マスクの着用

加えて…



ティッシュやマスクはフタ付きゴミ箱に



便や排泄物の処理は使い捨て手袋を着用



室内を適度な湿度(40~60%)に



流行する前にインフルエンザ予防接種



インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は合併して重症化する場合があります。基本的な感染予防を続けながら、体調に変化がある時は無理をせず休養するなど、感染症に「かからない」「うつさない」ように心がけることが大切です。

中建国保ではインフルエンザ予防接種に補助をしています。

詳しくは中建国保ホームページをご覧ください。

