



11月 ほけんだより

平成26年 第168号



冬の感染症 ～予防のポイント～

冬は風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすくなるのはなぜでしょう。ウィルスは低温・低湿度を好み、人の免疫力は低気温で体温が下がることで低下します。そのため冬はインフルエンザをはじめ、風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行するのです。特に乳幼児がかかると重症化する場合もあり、感染症を「予防」していくことが大切です。

〈主な冬の感染症〉

	感染経路	症状	治療
RSウイルス感染症	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染 接触感染 	<ul style="list-style-type: none"> 発熱・鼻水などの症状が数日続く。 多くは軽症で済むが、ひどい咳、喘鳴、呼吸困難などの症状が出現し、細気管支炎、肺炎へすすむ場合もある。 乳児期早期（生後6か月以内）に初めて感染した場合、また低出生体重児、心肺や神経・筋肉に病気がある場合、免疫不全が存在する場合などは重症化のリスクが高まる。 1～2週間で徐々に回復するが、重症例では呼吸困難などのために入院が必要となる場合がある。 	対症療法 
インフルエンザ	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染 	<ul style="list-style-type: none"> 突然の38℃以上の高熱 全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状 のどの痛みや咳などの呼吸器症状 通常は発熱が数日持続した後、1週間程度で回復する。 合併症として、まれに脳症（けいれん、意味不明な言動、急速に進行する意識障害などが主な症状）がある。 	<ul style="list-style-type: none"> 対症療法 抗ウイルス薬 解熱薬は種類によって使用を避けるべきものがある
嘔吐下痢症	<ul style="list-style-type: none"> 飛沫感染 接触感染 （糞便や嘔吐物で汚染された物からの経口感染）	ロタウイルス下痢症 <ul style="list-style-type: none"> 通常、嘔吐・発熱が先行し、次いで下痢の症状を認める。 細菌による胃腸炎に比べて、腹痛や発熱が少ない。 ノロウイルス感染症 <ul style="list-style-type: none"> 嘔吐・下痢（ロタウイルスほど発熱はみられず、症状の持続も短く、軽症） 長期免疫ができにくいいため、繰り返し感染する。 	下痢・嘔吐・発熱・脱水に対する対症療法 

感染症予防のポイント

★感染経路を絶つ

【手洗い】 外出後，食事の前，トイレの後，おむつ交換や便・嘔吐物を処理した後は，流水と石けんによる手洗いをしっかりしましょう。



【マスク】 インフルエンザなどの流行時は人ごみへの外出を控え，外出時にはマスクをしましょう。咳・くしゃみなどの症状がある場合は，マスクをしてしぶきなどをとばさないことが周囲への感染予防の「咳エチケット」です。



【嘔吐物や便の適切な処理】

- ・汚物の処理，清掃，消毒を行うときは，使い捨ての手袋やマスクを使用する。
- ・嘔吐物や便は，布や紙でふき取り，その後，塩素系消毒剤で浸すようにふき取る。
- ・使用した布や紙は，ビニル袋に入れ密封して捨てる。
- ・汚染された衣服などは，ポリバケツなどに入れて1か所に集め，汚物を落とし，塩素系消毒剤に10分以上浸すか，熱湯消毒（85℃で1分以上の加熱）後に洗濯する。

★抵抗力をつける（健康的な生活）

バランスの良い食事や十分な睡眠をとり，体調を整えましょう。

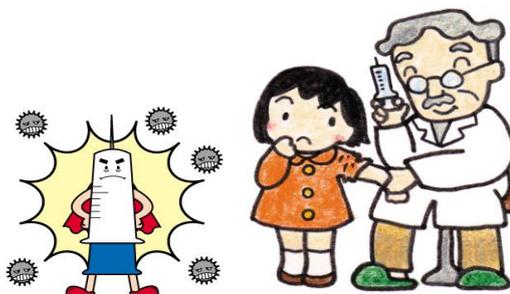
早寝・早起き・朝ごはん

適度な運動・休養



★免疫力をつける

「かかりつけ医」とよく相談し，必要な時期に必要な予防接種（ワクチン）を打ちましょう。



ほけんだよりは，呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>