

冬の感染症に

ご注意ください!

監修

独立行政法人国立病院機構 東京病院
外来診療部長 永井 英明

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。十分な睡眠とバランスのよい食事で体調を整えるだけでなく、マスク着用や手洗い・うがいなどでしっかり予防しましょう。



インフルエンザ

38℃以上の高熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの症状が見られたときは、インフルエンザの可能性もあります。できるだけ早く医療機関へ受診してください。早めに受診することは自分のからだのためだけでなく、周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。解熱後は2日程度休養してから職場へ復帰しましょう。

予防のために、マスク着用、手洗い・うがいだけでなく、インフルエンザワクチンの接種も受けましょう。

予防接種を受けましょう

予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、もしかかって重症化を防ぐことができます*。ワクチンの効果が持続する期間は限定的なので、毎年受けるようにしましょう。

*感染を100%予防するものではありません。

とくにおすすめします

- ① 高齢者 肺炎の原因となる肺炎球菌のワクチンも併せて接種すると安心
- ② 持病のある方 慢性の呼吸器疾患、心血管系疾患、腎疾患、肝疾患、血液疾患、糖尿病など
- ③ 子ども

新型インフルエンザにご注意!

この冬、ヨーロッパやアジアでは^{かきん※}家禽から鳥インフルエンザウイルスが相次いで検出されています。日本でも渡り鳥から鳥インフルエンザウイルスが検出されています。

通常のインフルエンザウイルスは、ヒトからヒト、鳥なら鳥へしか感染しません。ところが鳥や豚のインフルエンザウイルスが変異を起こして、鳥(豚)からヒト、ヒトからヒトへ

感染するようになった場合、そのインフルエンザウイルスのことを新型インフルエンザウイルスといい、そのウイルスによって起こるインフルエンザを新型インフルエンザといいます。

新型インフルエンザが発生すると大多数

- 厚生労働省(インフルエンザ)
- 内閣官房(新型インフルエンザ等対策室)

の人は免疫を持っていないため、世界的に大流行(パンデミック)する可能性があります。新型インフルエンザの予防法は、季節性インフルエンザとほぼ同じ、症状は季節性より重いともいわれています。新型インフルエンザが発生した時は、厚生労働省などからの情報(予防法・医療機関への受診の仕方等)を得るように努めてください。

※家畜として飼育される鳥

<http://www.mhlw.go.jp>
<http://www.cas.go.jp>

RSウイルス

ウイルスによる呼吸器の感染症で、多くの子どもがかかります。乳幼児では細気管支炎、肺炎など重症化しやすく、乳幼児突然死症候群(SIDS)の原因の一つとも考えられています。おもちゃやおしゃぶりなど子どもが口に入れるものを清潔にするだけでなく、手洗い・うがいを徹底させてください。

こんなときは医療機関へ
受診してください

- タンが詰まったせきをする
- ゼーゼーのどが鳴る音(喘鳴)がする
- 発熱している
- 数時間で突然重症化することがある(細気管支炎)

ノロウイルス

おう吐や下痢を引き起こす感染性胃腸炎です。感染力が強く、汚染された食物(感染者が調理したもの、ウイルスを持った二枚貝など)を食べて感染するルート、患者の便や吐物に触れた手を介して感染するルート、患者のおう吐物が乾燥して舞い上がったほこりを吸い込むことによって感染するルートがあります。免疫力の低い乳幼児や高齢者、持病のある人は重症化しやすいので、とくに注意が必要です。また、症状が治まったあとも、1週間から1ヶ月は便の中にウイルスが排出されるので、要注意です。

- 外出先から帰った後、トイレの後、調理や食事の前には、しっかり手洗いをする
- カキなどの二枚貝や加熱調理する食品は、内部まで火を通す。中心温度85度で1分以上の加熱が目安
- まな板・包丁などの調理器具やふきん、調理台はいつも清潔に保つ

正しい手洗いの仕方

<p>1 手のひらをよくこすり石けんを泡立てる</p> 	<p>2 指先、爪の間を念入りに洗う(両手)</p> 	<p>3 手の甲を片方の手のひらでこする(両手)</p> 
<p>4 親指と手のひらをねじって洗う(両手)</p> 	<p>5 手首までていねいにもみ洗う(両手)</p> 	<p>6 流水でよくすすぎ、水気をふき取る</p> 

正しいマスクのつけ方

せき・くしゃみをするときは、
せきエチケット!

- ① せきやくしゃみが出るときはマスクをする。
- ② マスクがないときはハンカチやティッシュなどをあてて、せきやくしゃみが飛び散らないようにする。
- ③ 使用後のティッシュはすぐにゴミ容器に捨てて、その後すぐに手洗いをする。

あごが
出ていない



鼻の部分に
すきまがない

- ① 鼻と口の両方を確実に覆う。
- ② ゴムひもを耳にかける。
- ③ フィットするように調整する。