

冬は感染症の季節、 予防対策は万全ですか？



すでに猛威を振るう「RSウイルス感染症」

インフルエンザやノロウイルスなど、毎年冬になると流行しやすい感染症があります。これらの感染症から身を守るためには、まずはうがいや手洗いなど、日常生活での予防対策が不可欠です。

今年はRSウイルス感染症が例年より早く、すでに猛威を振るい始めています。早めの対策で感染症を予防しましょう。



どうして冬になると感染症が蔓延するの？

私たちの身の回りには、目には見えない細菌やウイルス、カビなどといったたくさんの微生物が存在しています。そのなかでも、病気を引き起こす病原性を持つ微生物を病原体といいます。この病原体が体内に侵入し、繁殖して引き起こされる疾患が感染症です。

冬に感染症が流行しやすい理由としては、まず1つに気温と湿度が考えられます。低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境です。高温・多湿の夏よりも長く生存できるようになるため、感染力が強くなるのです。

さらに、空気が乾燥していると、せきやくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスが遠くまで飛びやすくなります。そのため、一度のせきやくしゃみによる感染範囲が拡大し、感染スピードも上がります。

一方で、冬は寒さのため、人の免疫力が低下します。また、外気の乾燥に加えて、夏場ほど積極的に水分をとらなくなるため、体内の水分量も少なくなりがちです。結果、体内外の乾燥によって、本来は粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなるのです。

主な感染経路

● 飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみの飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染する

● 空気感染

飛沫の水分が蒸発して乾燥し、病原体が小さな粒子となって空気中を漂い、離れた場所にいる人がこれを吸い込むことで感染する

● 接触感染

病原体に汚染された食品を食べたり、病原体が付着した食器やタオル、ドアノブ、電車の吊り革、嘔吐物などに触れた手を介して、口や鼻から体内に病原体が侵入し、感染する

冬に流行しやすい感染症

毎年、冬になると流行する感染症が「インフルエンザ」、「感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)」、「RSウイルス感染症」です。それぞれの感染経路や流行時期、症状などを知っておきましょう。

疾患名	原因ウイルス	流行時期	おもな感染経路	おもな症状	特徴
インフルエンザ感染症	A型インフルエンザウイルス香港型・ソ連型 B型インフルエンザウイルスなど	11月～2月頃	多くは飛沫感染と接触感染 空気感染の可能性もあり	突然の高熱(38℃以上)頭痛、筋肉痛、関節痛、のどの痛み、鼻水、嘔吐、下痢など	高齢者は肺炎、小児は肺炎や脳症を併発し、致命傷になることもある
感染性胃腸炎	ノロウイルス	11月～1月頃	多くは接触感染と飛沫感染	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(38℃以下)など	高齢者や乳幼児などは重症化することもある
	ロタウイルス	2月～4月頃		嘔吐、下痢、腹痛、高熱(38℃以上)など	乳幼児に多く発症。大人は軽症ですむことが多い
RSウイルス感染症	RSウイルス	11月～2月頃 ※昨年・今年は9月から急増	飛沫感染と接触感染	発熱、鼻水など重症化すると、喘鳴、呼吸困難などが現れる	乳幼児に多く発症。生後数週間～数カ月間に初感染すると肺炎などを併発し、重症化することがあるので注意が必要

今日からはじめよう！

感染症予防対策

冬の感染症予防の基本は、手洗いやうがいなど日常生活での対策が中心となります。流行のピークをむかえる前に、しっかり対策を講じましょう！

手洗い

ドアノブ、電車の吊り革、エスカレーターの手すりなど、普段何気なく触っているところにも病原体が付着している可能性があります。これらに付着した病原体は、手を介して口や鼻、目などの粘膜から体内に侵入し、感染します。石けんを使ったこまめな手洗いで感染の機会を減らしましょう。

手洗いの手順

- 1 石けんをつけて、手のひらをよくこする
- 2 手の甲を伸ばすようにしてこする
- 3 指先や爪の間も念入りに
- 4 指の間もよく洗う
- 5 親指と手のひらをねじるように洗う
- 6 手首も忘れずに
- 7 最後は十分に水ですすぎ、清潔なタオル又はペーパータオルでよく拭き取って乾かす

せきエチケット

ウイルスに感染した人がマスクをせずにせきやくしゃみをする時、ウイルスを含んだ飛沫が1~2mも飛ぶといわれ、この飛沫を周囲の人が吸い込むことで感染が拡大します。病気の有無にかかわらず、普段からせきやくしゃみが直接、人にかからないよう注意しましょう。

感染拡大を防ぐ3つのエチケット

その1

せきやくしゃみが出るときは、ティッシュや袖口などで口と鼻をおさえ、周りの人から顔をそむける

その2

使用後のティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てる
手でおさえた場合は、直ちに手を洗う

その3

症状のある人は正しくマスクを着用し、感染防止に努める

うがい

電車内やショッピングセンターなど、人が大勢集まる場所の空気中には、病原体がたくさん漂っている可能性があります。感染症予防には、帰宅直後のうがいが効果的です。また、のどや空気が乾燥しているときにも、うがいをするとういでしょう。

うがいの手順

- 1 コップに水を注ぎ、適量を口に含んで、口の中の隅々まですすいで吐き出す
- 2 新しい水を含み、あごを上げて「ア〜」「ウ〜」などと声を出しながら、15秒くらいを目安にのどの奥をガラガラ振らせて洗う
- 3 水を替えて、2をくり返す

換気・湿度管理

感染症予防には、室内の空気中に病原体を停滞させないよう、こまめに窓を開けて換気を行うことも重要です。また、ウイルスは乾燥した空気を好みます。ぬれたタオルを室内に吊るしたり、加湿器を利用したりするなどして、適度な湿度(相対湿度40%以上*)を保ちましょう。

*[相対湿度]とは、通常「湿度」と呼ばれているもので、その空気中に含むことができる最大の水分量に対して実際に含まれている水分量の割合をいいます。

予防接種

インフルエンザ予防には、ワクチン接種も有効です。ワクチンを接種していても感染する可能性はありますが、比較的軽くて済みます。ワクチンの効果は約半年とされており、秋から春にかけての流行時期をカバーできます。ただし、抗体ができて予防効果が現れるまで3~4週間かかるので、ワクチン接種を希望する場合は早めに済ませましょう。