

[健康スケッチ]感染症予防

インフルエンザやノロウイルス 冬に流行する 感染症 予防

かんせんしょう

毎年冬になると世間をにぎわすインフルエンザやノロウイルスといった感染症。とても身近なリスクであるとともに、死に至るケースもあるなど、無関心ではいけない怖い病気です。とくに、小さなお子様やお年寄りには注意が必要。感染症の特徴を知り、対策を講じるのはもちろんのこと、発症時には早急に医療機関を受診するよう心掛けましょう。



寒くなると増加する感染症

ウイルスは寒いのが好き!
インフルエンザ・ノロウイルスは、低気温・低湿度の環境下を好む傾向があり、感染力も強くなります。

また、空気が乾燥すると、ウイルスを含んだ粒の水分が蒸発するため、空気中に浮遊しやすくなり、伝播性も強まるといった特徴があります。

ひとのカラダは寒さに弱い!?

冬になると水分の摂取頻度が少なくなるため、どうしてもカラダが水分不足に陥りやすくなります。その結果、鼻やのどの粘膜が傷みやすくなり、ウイルスに感染しやすい状態になってしまうのです。



冬の感染症の代表例

インフルエンザ
インフルエンザは、通常の風邪と異なり、急な発熱、頭痛、関節痛、倦怠感など強い全身症状がまず最初に現れ、さらに鼻水や咳などの症状も見られるのが特徴です。抵抗力の弱いお年寄りや妊婦の方、乳幼児などが感染すると、最悪の場合、死に至るケースもあるので万全の予防対策が必要です。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
熱	38℃以上の高熱	無い。もしくは38℃前後の微熱
発症	急激	ゆるやか
症状の現れ方	全身	局所(のどや鼻など)
主な症状	頭痛、関節痛、発熱、倦怠感など	のどの痛み、咳、鼻水など
合併症	脳症、肺炎など	ほとんどない

ノロウイルス

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は季節を問わず発生するものですが、特に多いのが冬期です。手指や貝類からの感染例がよく知られていますが、嘔吐物や下痢便を介して感染することもあり、また、感染力が強いことも特徴です。

十分な手洗い、食品の加熱処理などが予防対策として有効です。

ロタウイルス

ロタウイルスによる胃腸炎は、乳幼児に発症しやすい病気です。感染力が強く、わずかなウイルスが体内に侵入するだけでも感染してしまいます。5歳までにほぼ100%の子どもが感染するといわれていますが、初めての感染時には症状が強く出る傾向があるので、注意が必要です。

ノロウイルス・ロタウイルスとともに、主な症状は嘔吐や下痢ですが、高齢者などの抵抗力の弱い方が感染すると、脱水による合併症を引き起こす可能性があります。その場合、死に至るケースもありますので、普段から十分に注意しておく必要があります。

冬の感染症の予防

感染しないために

感染症予防の基本は、手洗い、うがい、マスクの着用です。また、乾燥対策としての水分補給や、加湿器の利用も有効です。インフルエンザ・ロタワクチン接種も感染症対策のひとつです。

感染させないために (咳エチケット)

くしゃみや咳が出る時は、飛沫にウイルスが存在している可能性があります。周囲にうつさないためにも、次のような、咳エチケットを心掛けてください。

- 1 マスクの着用。あご、鼻までしっかり覆う。
- 2 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口・鼻を覆い、周囲から1m以上離れる。
- 3 鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐ捨てる。(蓋付きのゴミ箱に)
- 4 周囲にウイルスを付着させないように、こまめに手を洗う。

感染症を予防するには、普段の心掛けが何より重要ですが、完全に防ぐのは困難です。重症化のリスクも高いので、少しでも心配ごとがあれば、すぐにお近くの医療機関に相談しましょう。

(監修:内科高橋泰)