



11 月に入り、インフルエンザの予防接種が始まりました。今年も新型コロナウイルス感染症と合わせてインフルエンザの流行が考えられます。また、今年はマイコプラズマ感染症の流行も見られ、見分けが難しくなっています。冬季に流行する感染症対策についてお話していきます。

★なぜ冬に感染症が流行するのか？

1. 気温と湿度：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。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。



2. 人の免疫力の低下：寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。また本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。

★冬に注意すべき感染症

1. インフルエンザ

インフルエンザの潜伏期間は、わずか1～4日と非常に短いのが特徴で、38℃を超える発熱、喉の痛みなどの上気道炎、全身倦怠感、関節痛などを突然発症します。インフルエンザワクチンを接種すると、年齢にもよりますが、発症を 60%減少させ、重症化を防ぎ、成人の入院を約 70%減少させるという報告があります。ワクチンの効果は接種してから 1～2 か月後です。インフルエンザのピークが 1～2 月になりますので、11 月末から 12 月の中旬頃までには接種をすませておきましょう。



2. 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症の潜伏期は 2～7 日で、発症 2 日前が強い感染力があると言われています。症状は、発熱、鼻汁、鼻閉、咽頭痛などの風邪症状

が多く見られますが、無症状で経過する人もいます。

新型コロナウイルスは飛沫より小さいエアロゾルという水分を含んだ粒子を吸い込むことで感染します。換気が不十分で混雑した室内では感染が拡大するリスクがあります。



3. マイコプラズマ感染症

マイコプラズマ肺炎の潜伏期間は 2～3 週間と非常に長く、気づかずに外出して他の人にうつしてしまうので、「歩く肺炎」と呼ばれています。発熱や全身倦怠感、頭痛、咳などがみられますが、咳は熱が下がった後も 3～4 週間続くのが特徴です。症状のある間がピークですが、保菌は数週～数か月持続します。一部の人は肺炎になったり、重症化したりすることがありますので注意が必要です。



4. ノロウイルス

ノロウイルスの潜伏期間は 24～48 時間で、主な症状は嘔吐、腹痛、下痢などです。通常 3 日程度で回復しますが、下痢がひどいからといって下痢止めの薬は使わないようにしましょう。下痢止め薬を使うと腸の動きは抑えられて、ウイルスの排出されにくくなり、治りが遅くなります。脱水を防ぐため経口補水液(OS-1 等)やスポーツドリンクで水分や電解質をこまめに摂りましょう。流行期は 11 月～3 月で、牡蠣による感染がよく知られていますが、嘔吐物や下痢便を介して感染します。汚物の処理をする際は、手袋・マスクをして感染を防ぎ、次亜塩素酸消毒をしましょう。また、症状が落ち着いても 48～72 時間は便の中に大量のウイルスを含んでいるため注意が必要です。

★感染症の予防策

- 手洗い・手指消毒
- マスクの着用
- 室内の湿度・温度



● 生活習慣

- ・睡眠はしっかりと
- ・食事はバランスよく
- ・適度な運動



重要

日頃の生活習慣を見直し、免疫を落とさないようにしましょう!!

室内湿度 50～70%程度、室内温度 20～25℃程度を保つ