

## 感染症にご注意を！

新年を迎え、親族の集まり、初詣や旅行、新年会など、人ごみの多い場所にも出かけることが多くなる時期ですね。それと同時に疲れも溜まってきてしまう時期でもあります。

1月・2月はインフルエンザやノロウイルスなど感染症のピークにもなる頃です。健康管理には十分注意して楽しく過ごして欲しいものです。そこで、今回は、感染症についてまとめました。

## インフルエンザにかからないためには、どうすればいい？

### (1)感染経路を断つこと

### (2)予防接種を受けること

### (3)免疫力を高めること

#### (1)感染経路を断つ

飛沫感染・接触感染を防ぐ

- ・帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめな手洗いを心掛けましょう。
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

※うがいは、一般的な風邪などを予防する効果があるといわれていますがインフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません。

#### (2)予防接種を受ける

- ・発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

#### (3)免疫力を高める

- ・免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。



## インフルエンザにかかったとき、どのようなことに気をつければいい？

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。

- ・発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。
- ・お年寄りやお子さん、妊婦さん、持病のある方、そして下記のような重症化のサインがみられる場合は、すぐにお近くの医療機関を受診しましょう。
- ・水分の摂取も必要です。汗をかいたときや脱水症状の予防のためにもこまめに水分を補給しましょう。
- ・咳エチケット  
せきやくしゃみをする間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる際には、マスクを着用しましょう。

### 正しい手洗いの仕方



### A型



ウイルスが変異しやすく、たくさんのタイプが存在します。毎年少しずつ変化しながら、世界中で季節性の流行を引き起こします。

### B型



ウイルスが変異しにくく、限られたタイプしか存在しません。そのためワクチンによる予防が効果的です。A型ほどの流行は起こさず、症状はA型よりやや軽いとされています。

### C型



表面を覆う突起の性質が左二つの型と大きく違うため、ウイルスとしての特徴もかなり異なっています。大きな流行は起こさないので、ワクチンの対象から外されています。

## ノロウイルスによる冬場の食中毒や感染症にご注意を！

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は冬場に本格的な流行を迎えますが、今年はノロウイルスなどによる感染性胃腸炎の患者が、過去10年間で最多だった2006年に次ぐペースで増加しています。ノロウイルスに感染すると下痢おう吐、吐き気、腹痛などを引き起こします。子どもや高齢者は重篤化しやすいので、特に注意しましょう。

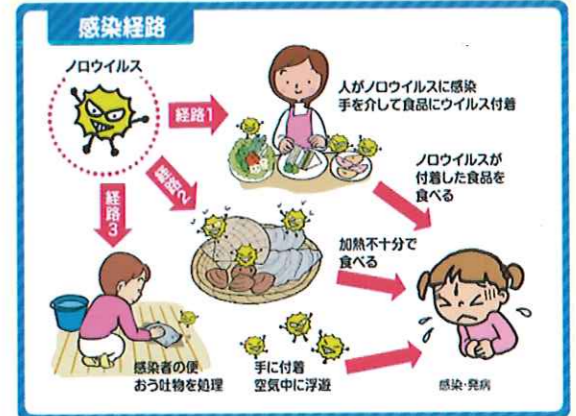
## ノロウイルスはどうやって感染する？

### (1)人からの感染

- ・患者の便やおう吐物から人の手などを介して二次感染する場合
- ・家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する場合 など

### (2)食品からの感染

- ・感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合



## ノロウイルスによる感染を防ぐにはどうすれば良い？

ご家庭などでできる予防対策、3つのポイントをご紹介します。

### (1)「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、温水による流水で十分に流しましょう。

※アルコール消毒は、風邪やインフルエンザなどの予防には効果的ですが、ノロウイルスにはあまり効果がないといわれていますのでご注意ください。

### (2)「人からの感染」を防ぐ！

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や吐ぶつからの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や、高齢者の下痢便や吐ぶつに大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

### (3)「食品からの感染」を防ぐ！

(1) 加熱して食べる食材は中心部までしっかりと「加熱」を85℃1分以上の加熱が必要です。

食材の中心部までしっかりと火を通しましょう。

(2) 調理器具や調理台は「消毒」し、いつも清潔にまな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐ洗きましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。

## ノロウイルスに感染するとどんな症状？

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24~48時間です。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱です。

通常、これらの症状が1~2日間続いた後に治癒し後遺症もありません。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

健康な方は、軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化したり、吐いた物を誤って気道に詰まらせて死亡することがありますので、特にご注意ください。

## ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎の流行のピークは？

一年を通して発生しますが、特に冬期に流行します。食中毒の約7割が冬期に発生しています。

### 食中毒予防の三原則

<h4>③ やっつける</h4> <p>中まで加熱、すぐ冷却</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 中心部が75℃で1分以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85~90℃で90秒間以上)</li> <li>● 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却</li> </ul>	<h4>② 増やさない</h4> <p>食品は素早く調理、早めに食べる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理中の食品、残り物を放置しない</li> <li>● 食材の温度管理</li> </ul>	<h4>① つけない</h4> <p>手と調理器具はいつも清潔に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手洗いの励行</li> <li>● 食品を区別して保管・調理</li> <li>● 包丁・まな板・ふきん等の殺菌</li> </ul>
---	---	---