



健康たより

2024.11.25 発行 Vo.36

「冬に流行する感染症」

冬は要注意！？



冬に流行する感染症

01 なぜ冬は感染症に要注意？

冬の気温と湿度はウイルスにとって最適

低温・低湿度な環境（温度16℃以下、湿度40%以下）はウイルスが長く共存できるため、感染力が強くなります。



冬は免疫力が低下しやすい

冬の寒さや外気の乾燥に加え、夏場より積極的に水分を摂取しなくなるため体内水分量が減少し、免疫力が低下しやすくなります。



02 どんな感染症が流行する？

インフルエンザ感染症

毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています

感染性胃腸炎

3~5割はノロウイルスが原因と言われています

溶連菌感染症

マイコプラズマ肺炎



日頃から意識しよう

03 感染を防ぐためのポイント！

✓ 手洗い・うがい



✓ アルコール消毒

→ 接触感染予防



✓ 咳エチケットと人混みでのマスク着用

→ 飛沫感染予防



✓ 十分な栄養と休養



いますぐ
活用

感染対策インフォメーション

感染を防ぐためにできる4つのポイント

01 手洗い等の手指衛生



手や身の回りのものに付着したウイルスが、人の口や鼻、眼などから入って感染するため、予防には、手洗いや身の回りのものに付着したウイルスの数を減らすことが有効です。食事の前後、外出先からの帰宅時などは手洗い・手指消毒をしましょう。手洗いは石けんやハンドソープを使用して、丁寧にを行うようにしましょう。

02 体調不良時は無理せずに



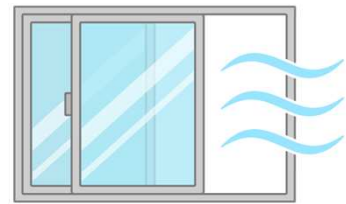
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

03 咳エチケット



マスク着用に関する研究を解析した結果では、マスクを着用している人の週あたり感染リスクが着用していない人の0.84倍に低下することが知られています。感染症を他の人にうつさないために、咳・くしゃみをする際はマスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って、口や鼻をおさえましょう。

04 換気をする



正しい換気をするためには、空気の流れを作ることが大切です。次の2点の方法を取り入れると効率よく換気を行うことができます。①窓を対角線上で開ける。②窓が1か所しかないワンルーム等では、窓を少し開け、換気扇で強制的に排気する。また、マンション等の集合住宅では24時間換気システムの使用を心がけるとよいでしょう。

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関や高齢者施設を訪問する時や、通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時にはマスクを着用しましょう。



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

TEL 027-212-7911



内閣感染症
危機管理統括庁参照

<https://www.cas.go.jp/jp/caicm/index.html>