

冬の感染症に要注意！

インフルエンザ ノロウイルス



健康たより

2025.11.25 発行
Vol.41



File.01 インフルエンザ感染症

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる感染症です。一般的な風邪に比べると重症化しやすく、日本国内では例年 11 月下旬から 3 月頃まで流行します。通常、流行のピークは 1 月から 2 月で、4 月から 5 月にかけて減少します。

症状

38℃以上の発熱、咳、のどの痛み、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。基礎疾患（持病）のある方や乳幼児、高齢者は重症化することがあります。

感染経路

主に「飛沫感染」で、咳やくしゃみ、会話で空気中に飛び散ったウイルスを吸い込んだり、目や鼻などの粘膜に付着することで感染が広がります。会話では、飛沫は 1～2 m 程度飛ぶとされています。

予防のポイント！

正しい手洗い心がけよう



咳エチケットを心がけよう



室内を適度な湿度に保とう



File.02 ノロウイルス（感染性胃腸炎）

ノロウイルスによる食中毒は、ノロウイルスが付着した手で調理し、そのノロウイルスが付着した食品を食べたりするなどして、ノロウイルスに感染することで起こります。毎年 11 月から 2 月にかけての冬場は、ノロウイルスによる食中毒が多発しています。

症状

感染から発症までの時間（潜伏期間）は 24 時間から 48 時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37℃から 38℃の発熱などがあります。

感染経路

主に「経口感染」で、調理する際に食品を汚染し、その汚染した食品を口にする場合、またノロウイルスに汚染されている食品を加熱不十分な状態で食べるなどして感染します。

予防のポイント！

日々の健康管理を心がけよう



調理などの作業をする前など

手洗いを心がけよう



食器や環境などの消毒を徹底しよう



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



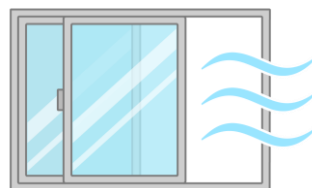
体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は抗原定性検査キットでセルフチェックし、陽性の場合は、一定期間外出を控えることが推奨されています。陰性の場合も、体調の異変が続いている間は基本的な感染予防対策をを継続しましょう。

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>