

冬の感染症に注意を！



この冬はインフルエンザが例年よりも早くはやり始め、12月に入ってノロウイルスの感染が県内でも国東市でも何か所か報告されています。そこで今月の広報は予定を変更して、冬の感染症対策をお伝えします。

インフルエンザの予防

インフルエンザの症状は

発熱、頭痛、セキ、くしゃみなどの症状は風邪に似ていますが、高熱

インフルエンザ		かぜ	
突然現れる38度以上の高熱、全身痛、悪寒、倦怠感、のどの痛みなど	主な症状	のどの乾燥感、くしゃみ、鼻水、のどが腫れる、熱など	くしゃみ、鼻水、のどが腫れる、熱など
強い。短期間に人から人へ広がる	感染力	弱い。徐々に広がることが多い	
気管支炎、肺炎、脳症など	合併症	まれ	
急激な高熱で発症	経過	ゆっくりと経過する	

が突然現れること、そして全体的にかなり重いのが特徴です。

どうやって感染するの？

感染者が会話やセキ、くしゃみなどをするとインフルエンザウイルスが放出されます。そのウイルスを吸い込むことで感染します。多くの場合、この距離は1m程度と考えられています。潜伏期は2日前後とされ、症状は2〜3日、長いときは5日を超えることもあります。

感染を防ぐには？

- ① 感染経路を遮断する
 - ・人ごみを避けましょう。
 - ・外出時にはマスクをしましょう。
 - ・適度な湿度（50〜60％）を保ちましょう。
 - ・うがい、手洗いを忘れずに行いましょう。
 - ・部屋の換気をよくしましょう。
- ② 免疫力や抵抗力をつける
 - ・十分に睡眠をとりましょう。

- ・バランスのよい食事をしましょう。
- ・適度に運動し、厚着しすぎないようしましょう。

- ③ 予防接種を受けましょう
 - ・予防接種はもう受けましたか？
 - ・予防接種により感染を100％防ぐことはできませんが、感染したとしても症状を軽くし、死亡者を減らすことができます。

インフルエンザの流行のピークは例年だと1月上旬から3月上旬です。ワクチン接種による効果が出るまでには2週間程度を要します。

ノロウイルスとは

乳幼児から成人まで幅広い年齢層に感染性胃腸炎を起こすウイルスです。年間を通じて発生しています。特に冬に多発します。100個以下という少量で感染が起ります。人が、人の腸管内でウイルスが増殖するため、患者の糞便や嘔吐物には1gあたり百万から10億個もの大量のウイルスが含まれています。

どうやって感染するの？

- ① 人の糞便などに含まれるノロウイルスが、下水を経て川から海に運ばれ、カキなどの二枚貝の内臓に蓄積されます。それを十分に加熱しないと感染します。

感染するようになるの？

- ③ ノロウイルスに感染した人の糞便や嘔吐物を処理した後、手に付いたウイルスや不適切な処理で残ったウイルスが口から取り込まれ感染します。

どうすれば予防できるの？

- ① 調理前、食事の前やトイレのあとには十分手洗いをしましょう。
- ② 食品を加熱する場合は、中心温度が85℃以上で1分以上の加熱をしましょう。
- ③ 塩素系漂白剤による消毒が有効です。