

## ～気をつけたい冬から春の感染症～

2017.11.20

11月になりだんだん寒い日も増え冬が近づいてきました。冬は空気が乾燥しやすく、インフルエンザを初めとした呼吸器の感染症やノロウイルスが大流行しやすい時期となり注意が必要です。今回は、冬から春にかけて注意したい感染症についてお伝えします。



### ◎冬から春にかけての代表的な感染症

#### ☆インフルエンザ

毎年大流行する“季節性インフルエンザ”は日本人にとって身近な感染症。流行をおこすインフルエンザウイルスはA型とB型があり、毎年少しずつ変異しています。毎年ワクチン接種を受け予防することが大切です。

#### ☆ノロウイルス

ノロウイルスは1年を通して起こる食中毒ですが、冬は特に流行しやすい時期。感染経路は①ウイルスが蓄積した2枚貝などを不十分な加熱で食べる、感染者が調理した食品を食べるなど『食中毒としての感染』と、②感染者の便や吐瀉物に含まれたウイルスが手に付着して口に入る、ほこりや塵となって吸い込むなど『人から人への感染』があります。ノロウイルスのワクチンは現在開発中のため、普段からの予防が大切です。

### ◎感染症の予防法

感染症を予防するためにはどうしたらよいでしょうか？再度予防法を見直していきましょう。

★二次感染を防止…二次感染を防ぐには、環境づくりと感染者への接し方が重要です。

- こまめに空気を換気する…空気の入れ替えが大事。また、湿度を50～60%に保つ。
- 入浴…下痢などの症状がある場合は湯船を避け、シャワーで済ませる。また入浴を1番最後にする。
- トイレ使用时…ウイルスや菌が飛び散らないよう蓋を閉めて流しましょう。ドアノブや水洗レバーなどよく触れるところも掃除を欠かさず。
- 吐瀉物や便がついた衣服を洗う…汚れた衣服は塩素系の漂白剤につけ置き、他の衣類とは分けて洗う。
- 吐瀉物を掃除するとき…エプロンやマスクを身につけて感染しないように注意する。(右図参考)

★手洗い…こまめに、ていねいに！

★マスクの着用…人にうつさないためにも効果的。

★ワクチン接種…流行拡大予防、重症化予防

#### 吐瀉物の掃除方法

1 エプロンを身に付け、手袋とマスクを着用する。

2 紙や新聞紙で、広がった吐瀉物全体をすっぽりと覆う。

3 2の上から塩素系漂白剤や二酸化塩素剤をまんべんなく浸す。

4 吐瀉物を覆った紙ごと汚れを静かに包み取る。

5 跡を拭き取り、下記の溶液で二度拭きし、最後に水拭きをする。

6 吐瀉物は紙ごと、使用した手袋などと一緒に密封して捨てる。

0.1%  
次亜塩素酸  
ナトリウム液の  
作り方



用意するもの…バケツ、水1L  
次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）110ml

ノロウイルスはアルコール消毒では不十分なため、塩素系漂白剤を薄めた溶液を使用すること。トイレのドアノブの拭き掃除にも。



吐瀉物のついた衣類

ゴム手袋

## ◎免疫力を高めるためには？

感染症にかかりにくい健康的な体を維持するためには、免疫力が欠かせません。免疫力を高めるため、毎日の食生活の中で工夫できる秘訣をお伝えしていきます。

### 免疫細胞を活性化！

- ・免疫細胞を活性化するためには多くの栄養素が必要です！
- ・1日30品目が理想



### 整腸作用のある食材を摂る！

- ・免疫細胞を活性化を助けるのはビフィズス菌などの善玉菌
- ・整腸作用を整えると善玉菌が増えやすい！

ヨーグルトがおすすめ  
バナナや玉ねぎを合わせてとると◎  
納豆(納豆菌)もおすすめ！

### 抗酸化力が高い食材を摂る！

- ・抗酸化力の高い食品を摂ると免疫力がアップ！
- ・ビタミンA・B・C、ミネラルをとりましょう

ビタミンA・B・E：小松菜、キウイ、ニラ、かぼちゃ等  
ミネラル：牛・豚肉、ゴマ、生姜や海藻、干しえび等

日々の食事の中に取り入れ、免疫力アップをはかりましょう！

## ◎インフルエンザを発症してしまったら？

インフルエンザを発症した際、流行拡大を防ぐため、いつから出勤可能か改めて確認しておきましょう。発症後出勤可能になる条件は2つあります。

### 【発症後2日目に解熱した場合】



- ①発症後5日経過している
- ②解熱後2日経過している

### 【発症後5日目に解熱した場合】

