



秋～冬にかけて流行する感染症

秋～冬はさまざまな感染症が流行しやすい季節です。

その理由として、①温度が低く、乾燥した環境を好むウイルスが多い。

②空気が乾燥しているため、咳やくしゃみをしたときに飛沫が飛びやすく、ウイルスが拡散しやすい。③のどや鼻が乾燥することによって傷みやすくなり、粘膜のバリア機能が低下する。④体温が低くなることにより、免疫力が低下する。

等が挙げられます。そこで、これからの季節に気を付けておきたい感染症についてまとめました。

RSウイルス

感染のピーク	12～1月
潜伏期間	4～6日
感染経路	飛沫感染（感染者の咳くしゃみ等の飛沫を吸い込むことによって感染するもの） 接触感染（感染者と直接接触または間接接触[ドアノブや手すり、おもちゃ、机等を介したもの]によって感染するもの）
症状	発熱、鼻汁などの症状が数日続く。 多くは軽症で済むが、症状が重くなると咳がひどくなり、喘鳴や呼吸困難が見られるようになる。場合によっては細気管支炎や肺炎になる場合もある。
特に注意が必要な人	生後3ヶ月以内の乳児、低出生体重児、心臓や肺等に疾患がある人、免疫不全がある場合。

備考	1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%の子供が感染する。その後も生涯を通じて感染を繰り返すが、再感染時は「ちょっと咳や鼻水が出るな。風邪をひいたかな」くらいの症状しか出ないため、RSウイルスに感染していても気づかないことが多い。しかし、1歳くらいまでの子供が感染してしまうと重症化しやすいため、 咳や鼻水の症状がある時には、できるだけ0～1歳児との接触を避けた方がよい。
----	--

インフルエンザ

感染のピーク	1～2月（例年12～3月に流行）
潜伏期間	1～3日間
感染経路	飛沫感染、接触感染
症状	突然の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状。のどの痛み、鼻水、咳等の症状も見られる場合もある
特に注意が必要な人	小児（インフルエンザ脳症[インフルエンザの発症に伴い、けいれん、意味不明な言動、意識障害等が現れる]になる恐れあり） 高齢者（インフルエンザウイルス感染後、抵抗力が低下することにより細菌感染を起こし肺炎になりやすくなる）
備考	ワクチン接種によって、インフルエンザにかかっても重症化するリスクを下げる効果があると考えられている。接種してから効果が現れるまでに2週間かかるため、 12月中旬までには接種を終えることが望ましい。 通常13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種。ワクチンの効果は約5か月続く。 インフルエンザにかかったら、流行を拡大させないためにも、 治療開始から5日間経過し、解熱後2日（幼児は3日）経つまでは自宅療養 が推奨されている。

ノロウイルス

感染のピーク	12～1月（11月くらいから急増し始める）
潜伏期間	1～2日間
感染経路	十分に加熱していない2枚貝を食べたことによるもの、感染者の糞便や吐瀉物からの2次感染、飛沫感染、接触感染
症状	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛。発熱は軽度。
特に注意が必要な人	抵抗力が弱い乳幼児や高齢者。まれに吐瀉物で窒息することがあるため注意。
備考	<p>新型のウイルスにより、今年ノロウイルスが大流行する可能性が危惧されている。症状が出なくなっても、2～4週間はウイルスが糞便中に排出されるため、感染を広げないためにも注意が必要。ノロウイルスにはアルコール消毒は無効なので、各家庭に塩素系消毒液を準備しておくことが望ましい。</p> <p><家庭で作れる塩素系消毒液></p> <p>用意するもの：500mLの空のペットボトル、水道水 塩素系漂白剤（ハイター、ブリーチ等）</p> <p>※嘔吐物・便等が直接ついた床やオムツの消毒用（濃度 1000ppm） 500mLの水を入れたペットボトルに、ペットボトルのキャップ2杯分の漂白剤を混ぜる。</p> <p>※感染者が触れたドアノブ、手すり等の消毒用（濃度 200ppm） 500mLの水を入れたペットボトルに、ペットボトルのキャップ半分弱の漂白剤を混ぜる。</p> <p>（注意点）</p> <ul style="list-style-type: none">・ほかの人が間違えて消毒液を飲まないように、ペットボトルには「消毒液」と記載する。・十分換気をし、ビニール手袋等を使って取り扱う。・使うたびに作り、作り置きはしない（効果が落ちるため）・金属部に使うと腐食するため注意。・色落ちするため、衣服等に使うときは注意。

どの感染症も**予防にはうがい手洗いが基本**となります。流行期でなくても、常日頃からうがい手洗いを習慣づけておくことが大切です。また、**特に乳幼児は感染症が重症化するリスクが高い**ので、両親や祖父母等、日常的に乳幼児と接する人は、手洗いうがいで感染を予防し、咳等の症状がある時には、飛沫感染を予防するためマスクをしましょう。子供のオモチャや手すり等、子供がよく触るものはこまめに**アルコールや塩素系の消毒剤で消毒**することも間接触感染の予防になります。また、流行期には人混みを避けたり、**加湿器等で室内の湿度を 50～60%に保ち**、ウイルスが住みにくい環境を作ることも大切です。

みんなで守ろう「咳エチケット」～冬の感染症から身を守るために

RSウイルスや溶連菌をはじめ、感染症の感染経路の多くが咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルス・細菌を吸い込むことによって感染する「飛沫感染」です。手洗い・うがい、マスク、免疫力アップなどの対策に加え、ぜひ実行したいのが「咳エチケット」。万が一感染症にかかった時には、他人に移さない配慮も大切です。

*咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。

*鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

*咳をしている人にマスクの着用を促す。

（マスクはより透過性の低いもの、例えば、医療現場にて使用される「サージカルマスク」がより予防効果が高くなりますが、通常の市販マスクでも咳をしている人のウイルスの拡散をある程度は防ぐ効果があると考えられています。健康な人がマスクを着用しているからといって、ウイルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。）

*マスクの使用は説明書をよく読んで、正しく着用する。