



健康ステップアップ

2017年12月
北星学園大学医務室
58号



冬はなぜ感染症が流行るの？

寒くなると、風邪や胃腸炎などの感染症が流行し始めます。

気温が下がると人間の体温も下がります。低体温になると、免疫をつかさどる血液中のリンパ球の数が減ることで、免疫力が落ちてしまうために感染症などにかかりやすく、疲れやすくなると考えられるそうです。また、血行が悪いために体の細胞が必要とする栄養素や酸素が運搬出来ないために、体の機能が低下してしまうようです。

低体温の改善方法としては、規則正しい生活、睡眠・休養の確保、バランスのとれた食事、ウォーキングなどの運動、入浴は湯船にゆっくりつかる等、普段の生活の中で、出来ることが多いので、元気に冬を乗り越える為に実践してみましょう。

冬の感染症

冬の感染症の代表的なものとして、①インフルエンザ、②ノロウイルス、③RSウイルスなどがあります。

- ① **インフルエンザ** ・ ・ インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染した人の咳やくしゃみで飛び散ったウイルスを吸い込んだり（飛沫感染）、ウイルスのついた手や物に直接接触する（接触感染）ことで感染します。
- ② **ノロウイルス** ・ ・ 冬の代表的な感染性胃腸炎です。ノロウイルスの感染経路は2つで、1つは「人を介する感染」で飛沫感染と接触感染があり、もう1つは「食品からの感染」で、ノロウイルス感染者が調理をし、ウイルスがついた食品を口にすることで起こる接触感染と、ウイルスがついたカキやホッキ貝などの、二枚貝をしっかりと加熱せずに食べることで起こる感染があります。
- ③ **RSウイルス** ・ ・ RSウイルスの飛沫、接触による感染が原因です。主な症状は、鼻水や咳、38～39度の発熱があります。始めて感染した場合は症状が重くなる場合がありますが、くり返し感染することで少しずつ免疫力が付きます。

上記の②ノロウイルス、③RSウイルスには有効なワクチンはありませんが、インフルエンザはワクチンが有効です。ワクチンで免疫が付くのに約2週間ほどかかるので、それを踏まえて接種しましょう。また、どれも飛沫感染、接触感染によって流行しますので、うがい、手洗い、外出時や咳・くしゃみが出るときは、マスクをつける、といった基本の対策をとりましょう。



ちなみに今年（2017・2018冬シーズン）のインフルエンザワクチンは、Aシンガポール、A香港、Bプーケット、Bテキサスの4種類の株で作られています。