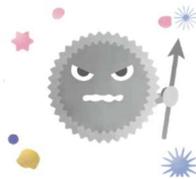


冬の感染症に注意!

2024年10月 第95号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室



なぜ冬に感染症が流行るの？

冬に空気が乾燥し気温が下がると、人間の体温も下がります。低体温は身体の免疫機能を低下させ、乾燥は皮膚や粘膜の保護機能を低下させます。また、乾燥すると、空気中のウイルスの滞在時間が長くなります。このようにいろいろな条件が重なることで、冬は感染症などにかかりやすくなります。

冬の3大感染症

●インフルエンザ

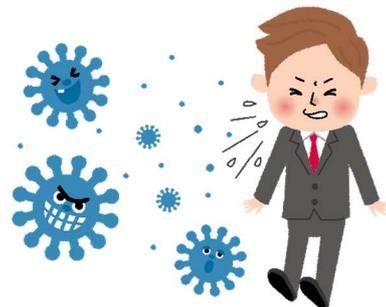
12～4月に流行、1月末～3月上旬にピークを迎える。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感など、全身症状が急速に現れるのが特徴。他に、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられる。感染経路は、①飛沫感染(感染者の咳やくしゃみ)、②接触感染(ウイルスのついた手や物に直接触れる)。

●RSウイルス

11～1月にかけて流行。主な症状は鼻水、咳、発熱など。乳幼児期から何度も感染と発病を繰り返し、少しずつ免疫がつくため、多くは軽症で自然軽快する。感染経路は、①飛沫感染(感染者の咳やくしゃみ)、②接触感染(ウイルスのついた手や物に直接触れる)。

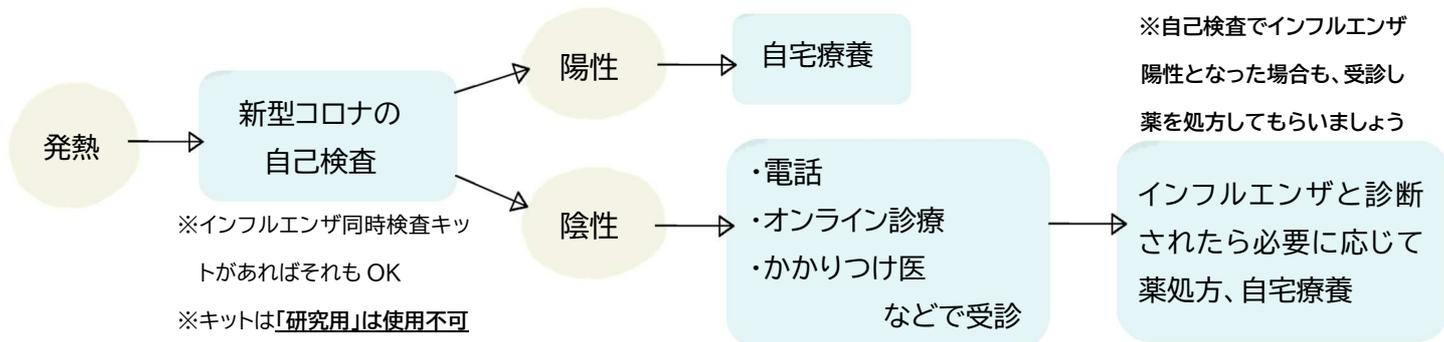
●ノロウイルス (感染性胃腸炎)

11～2月に流行。ノロウイルスは感染力がとても強く、感染すると、体内に増殖したウイルスを体外に排出しようとして強い吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱が起こる。多くの場合、1～2日で症状は治まり、自然に回復する。感染経路は、①食べ物からの感染(牡蠣など魚介類)、②人から人への感染(感染者の吐物、排泄後の手を介して)。



インフルエンザと新型コロナ 同時流行に注意!

インフルエンザと新型コロナの同時流行中は、発熱外来がひっ迫し予約が取りづらくなります。重症化リスクが低い若い世代の人が発熱した時は、まずは外出せず自宅での検査がすすめられています。ただし、症状が強い時は、無理をせず病院を受診しましょう。



感染症にかからないために

咳エチケットを心がけましょう

- 咳、くしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
- マスクを持っていない時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他のひとから顔をそむけて1m以上離れましょう。
- 鼻水、痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

咳エチケットは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります！

基本的な感染予防策を！

- 外出後のうがい・手洗い
- 室内では適度な湿度(50~60%)を保つ
→加湿器や洗濯物などで湿度を上げる
- 適度な運動と十分な休養、バランスのとれた食事をとる
→規則正しい生活をして体の抵抗力を高める／湯船にゆっくりつかって体温を上げることも効果的
- 人混みや繁華街への外出を控える
→やむを得ず人混みに入る場合は不織布マスクをつける
- 室内ではこまめに換気をする
→窓を開ける場合は暖房器具を使いながら／換気扇がある場合は換気扇も有効



インフルエンザの予防接種を受けましょう

- ワクチンには、発症をある程度抑え、重症化を予防する効果があります。
- ワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるものを使用しているため、去年予防接種をした人でも、今年のワクチンで予防接種をすることが推奨されます。
- ワクチンは接種後約2週間で抗体ができ、1~2か月後に最も効果が高くなります。インフルエンザの流行時期をふまえ、11~12月中旬までに接種できるよう、10月頃から病院の予約情報をチェックしましょう。

しっかりと対策をして、寒い冬を乗り越えましょう！



新型コロナ、インフルエンザ等の学校感染症にかかった場合、出席停止の手続きが可能となります。必要書類等についてはポータルサイト(n★star)の「施設・学生支援」から「医務室」HP→「学校感染症の報告について」を確認し、対応してください。

医務室開室時間 8:45~18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。詳細は医務室HPよりご確認ください。

【参考・引用文献】インフルエンザ(総合ページ) | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)、ノロウイルス(感染性胃腸炎・食中毒)対策 | 首相官邸ホームページ (kantei.go.jp)、RSウイルス感染症 Q&A(令和6年

5月31日改訂) | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)、新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えた対応 | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)【イラスト】イラスト AC (ac-illustr.com)