

# 冬の感染症にご注意! ~インフルエンザ&ノロウイルス~

## インフルエンザについて

インフルエンザの流行のピークは1~2月です。インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。

万が一、急に38度以上の発熱があり、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には早めに医療機関を受診しましょう。



## インフルエンザにかからないために

### ①飛沫感染・接触感染を防ぎましょう。

外出後の手洗いうがいは予防の基本です。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果があります。また、咳やくしゃみが出るときはマスクを着用し、インフルエンザが流行してきたら不要不急の外出は控え、なるべく人混みをさけましょう。

### ②予防接種を受けましょう。

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程度を要することから毎年12月中旬までに受けることが望ましいといわれています。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5か月程度です。

### ③免疫力を高めましょう。

免疫力が弱っていると感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## ノロウイルスについて

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生しますが、特に11月~2月の冬期に流行します。特に今シーズンは新型ノロウイルスが出現しており、流行がかなり大きくなると予想されているため、より一層の予防が必要です。

## ノロウイルスの特徴

ノロウイルスは食品からだけでなく、人から人へと感染することが特徴です。

潜伏期間は24時間~48時間で、主症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。通常これらの症状が1~2日続いた後、治癒し後遺症もありません。

しかし、乳幼児や高齢者など抵抗力が弱い人の場合、重症化や死亡したケースもありますので十分注意してください。

## 予防のポイント

### ①しっかりと手洗いをしましょう。

石けんには手指からウイルスをはがしやすくする効果があります。外出後やトイレの後、食事の前等は石けんを十分泡立てて、指先、爪の間、手首なども忘れずに丁寧に手を洗いましょう。タオルの共用は避け、自分専用のものかペーパータオルを使用することも必要です。

### ②食品はよく加熱しましょう。

どんなに新鮮な食材でもノロウイルスが付いていれば食中毒は起きます。特にカキなどの二枚貝の調理には要注意です。食品中のウイルスは中心温度85℃以上で1分間以上しっかりと熱を加えることで感染性を無くすことができます。調理器具も忘れず煮沸消毒をしましょう。また、調理者に下痢や嘔吐がある時は調理をしないようにしてください。

### ③便や吐物の処理は直接触れないようにしましょう。

患者の便や吐物には大量のウイルスが含まれていることがあるので、素手で触らず必ずビニール手袋を着用のうえ、ペーパータオル等で取り除きビニール袋に入れ密封してください。残った便や吐物にはペーパータオルをかぶせ、塩素系漂白剤を十分浸るように注ぎ、汚染場所を広げないようによく拭きましょう。