



感染症予防について



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9-4番4

Tel 0857-23-4841

本格的に寒くなってきて、感染症も流行しやすくなる時期になりました。今月は感染症予防について特集しますので、ぜひ参考にしてみてください。

なぜ冬に感染症が流行するの？

○気温と湿度

ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、寒く、空気が乾燥する冬は、夏よりも長くウイルスや細菌が生存でき、感染力が強くなります。加えて、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。そのため、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が拡大しやすく、感染スピードも上がりやすくなります。

○免疫力の低下

寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。また、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、感染しやすくなります。



冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ

- ・症状: 急な発熱(38度以上が多い)、頭痛、関節痛などで風邪よりも全身症状が強いのが特徴。ただし、型によっては高熱が出ず、消化器系の症状が出ることもある。

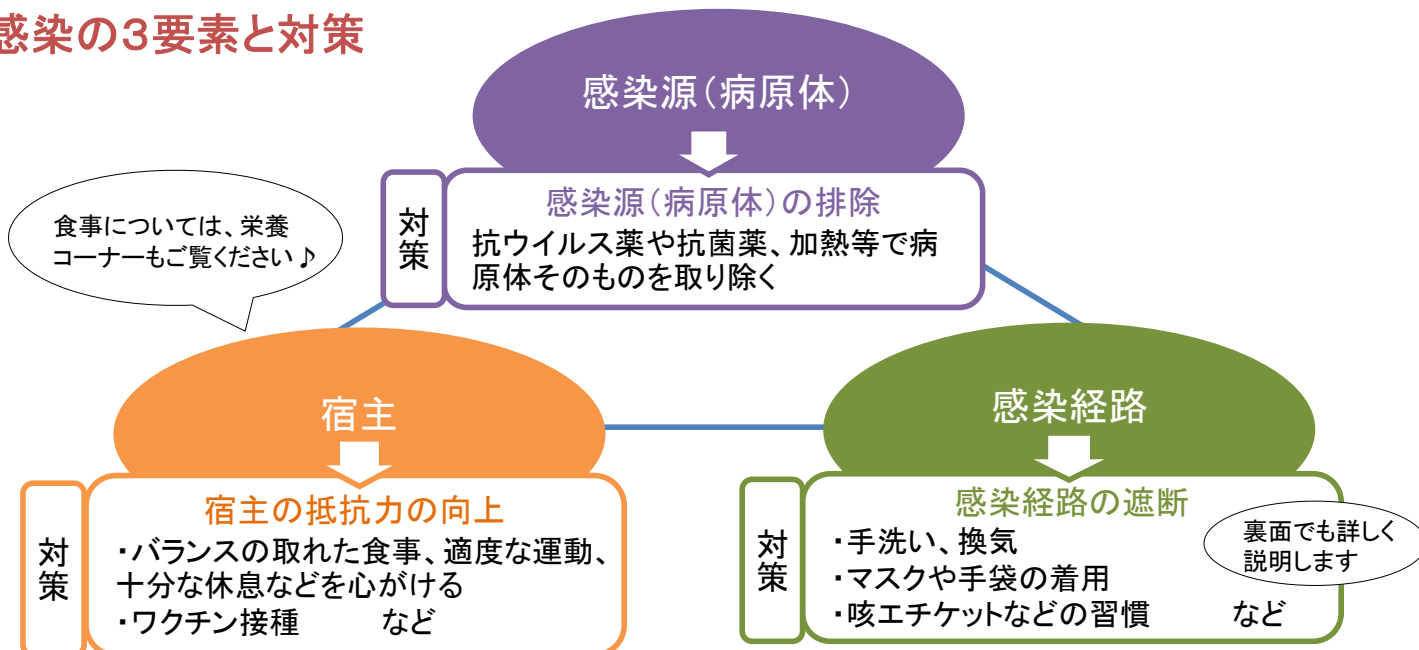
RSウイルス

- ・症状: 咳、鼻水、ゼーゼーした呼吸など
- ・乳幼児に多く発症し、生後数週間～数か月に初感染すると気管支炎や肺炎を併発し、重症化することがある。

感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)

- ・症状: 急な嘔吐、下痢、発熱など
- ・感染力が非常に強く、吐物や便の適切な処理が重要。消毒は次亜塩素酸ナトリウムが有効。こまめに流水と石鹸による手洗いをしましょう。

感染の3要素と対策



<裏面もご覧ください>

①流水で手を洗う。



②洗剤を手に取る。



③手のひら、指の腹面を洗う。



④手の甲、指の背を洗う。



⑤指の間、指のつけ根を洗う。



⑥親指と親指のつけ根を洗う。



⑦指先を洗う。



⑧手首を洗う。



⑨洗剤を十分な流水でよく洗い流す。



⑩手を拭き乾燥させる。



消毒液を使って手指消毒をする場合は、まんべんなくすりこむことに加えて、
・十分な量の消毒液を使う
・十分に乾燥させる
ということも大切です！

帰宅後、トイレの後、食事や調理の前などこまめに行いましょう！

他にも・・・

マスクについて

- ・鼻と口の両方を確実に覆い、表面は触らない。
- ・マスクがない場合、咳やくしゃみをする時はティッシュ等で口と鼻を覆い、すぐにゴミ箱に捨てる。

環境を整えよう

- ・定期的に換気をする。
- ・加湿器等で部屋の湿度を保つ。
- ・特に感染症の疑われる時は、タオルの共有を避ける。

感染症を防いで、元気な冬を過ごしましょう！！

栄養コーナー 感染症予防に役立つ！免疫力を高める食品・栄養素について

免疫とは？

細菌やウイルスなどさまざまな異物から、体に入ってくるのを防いだり、排除したりして体を守る働きのことをいいます。

免疫が低下するとどうなる？

免疫力が低下すると病原体と戦う力が弱くなり、風邪をはじめいろいろな病気にかかりやすくなり、その病気が治りにくくなります。

◆免疫力を高める食品

きのこ

きのこには、腸の働きを良くする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれているため、免疫力を高めるためにおすすめの食品です。

発酵食品

発酵食品には乳酸菌や納豆菌など善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。腸内を理想的な環境に保ち、免疫力アップ！

◆免疫力を高める栄養素

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンC	食物繊維
肉・魚・卵 等	にんじん レバー 等	干し椎茸 鮭 等	アーモンド モロヘイヤ 等	いちご キウイフルーツ (黄) 等	さつまいも ごぼう 等