



保健師だより 10・11月号 2023年度



西区役所 子育て支援課
☎ 072-343-5020
FAX 072-343-5025



冬の感染症を予防しよう



これからの時期に気になるのは、インフルエンザなど、冬の感染症。これらの原因となるウイルスは、寒さや乾燥を好みます。乳幼児が感染すると、重症化する可能性もあるため、注意が必要です。手洗いなどの感染症対策をして予防しましょう。

<冬にかかりやすい感染症>

病名	インフルエンザ	RS ウイルス感染症	溶連菌感染症	ウイルス性胃腸炎 (ノロ、ロタ、アデノウイルスなど)
症状	<ul style="list-style-type: none"> ●突然の高熱が出現し3～4日間続く。 ●全身症状（倦怠感、関節痛など） ●気道症状（咽頭痛、鼻汁、咳など） （発病前1日前から発病後3日程度までが最も感染力が強い）	<ul style="list-style-type: none"> ●呼吸器症状（発熱、鼻汁、咳など） ●初感染した場合の症状が重く、特に生後6か月未満では重症化しやすく、入院が必要となる場合も少なくない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●高熱や、咽頭発赤、舌にイチゴのような赤いブツブツができる。 ●しばしば嘔吐を伴う。 ●体や手足に発疹が出ることもあり、治まった後、指の皮がむけることがある。 ●伝染性膿痂疹（とびひ）、中耳炎、肺炎、化膿性関節炎、骨髓炎などの症状を起こす。 	<ul style="list-style-type: none"> ●吐き気、嘔吐、下痢（ロタウイルスはしばしば白色便となる）、発熱
感染経路	飛沫感染：せきやくしゃみ、会話の際に飛ぶ分泌物による感染 接触感染：感染源の患者と握手などで直接接触したり、汚染されたドアノブなどに触った後、その手で鼻、口、目をこするなどして感染 （溶連菌感染症は、食品を介して経口感染する場合もある）			経口感染：病原体を含んだ食物、水分を口にすることで感染 接触感染・食品媒介感染（吐物の感染力は高く、乾燥した吐物から空気感染もある） ※ウイルスは便中に3週間以上排泄されることがあるので、便とおむつの取り扱いには注意
自宅療養の目安	発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで	呼吸器症状が消失し、全身状態がよくなるまで	抗菌薬を服用後24～48時間以上経過し全身状態がよくなるまで（治療の継続は必要）	嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事ができるようになるまで

抗生物質を飲み始めると、約1日で熱が下がることが多いですが、抗生物質は自己判断で中止せず、必ず指示された期間飲みきってください。

◆ 感染症予防のために ◆

- ・帰宅時、食事前、調理前後、おむつ交換後など、こまめに手洗いをしましょう。
- ・インフルエンザなどの予防接種を受けましょう。
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事を摂り、免疫力を高めましょう。
- ・咳エチケット：咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえましょう。
- ・こまめに部屋の換気を行いましょう。
- ・加湿器などを使って、適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

