



冬の感染症に注意しましょう！

感染から一人ひとりを守るために！！

感染予防には**手洗いが基本**です。



■ インフルエンザ・新型コロナウイルス

インフルエンザは、A 型、B 型共に流行がみられ感染者数は増加しています。新型コロナウイルスは免疫システムを回避する能力が高い JN.1 株が増加しています。

- 症状：インフルエンザ、新型コロナウイルス共に発熱、咽頭痛と言った症状が出ますが、インフルエンザの場合高熱が出るケースが多くみられます。新型コロナウイルスでは、味覚・嗅覚障害が残る場合があります。
- 感染経路：飛沫感染が主な感染ルートですが、接触感染にも注意が必要です。
- 予防：帰宅時の手洗いと人混みでマスクを着用しましょう。バランスの良い食事と良質の睡眠は重要です。
- 治療：インフルエンザと診断された場合には、48 時間以内であれば抗インフルエンザ薬が処方されます。症状を抑制し、重症化を予防する効果があります。

■ 咽頭結膜熱（プール熱）

アデノウイルスにより引き起こされる感染症です。今年の 7 月頃から流行が始まり、現在も感染者が多いまま推移しています。

- 症状：のどの痛み、高熱、結膜炎（目の充血、痛み、目ヤニ）が主な症状で、約 3~5 日間は症状が続きます。
- 治療：特效薬ではなく、解熱鎮痛剤などの対症療法しかありません。
- 接触感染を避けることが重要です。ハンドソープを使って正しい手洗いをする。手拭きタオルなど共有しない。※便にもウイルスが排出されるので、流す時は、フタを閉めてから流す。トイレの後は必ず手を洗いましょう。

■ ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は冬場に本格的に流行します。今年はノロウイルスによる感染性胃腸炎の患者が増加しています。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも多くの感染者を出します。

- 症状：感染後、24 時間~48 時間で、吐き気、おう吐、発熱（37 度ぐらいの微熱）、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは 7 日~14 日程度、便とともに排出されます。
※プール熱同様トイレ使用后、流す時はフタを閉めてから流し、トイレの後は必ず手を洗いましょう。
- 感染経路：ノロウイルスに汚染された食品を食べるまたは、感染したヒトの便やおう吐物に含まれるウイルスがヒトの手について口に入る、または空中に飛散し他人へ感染します。
- 治療：対症療法しかありません。脱水にならないようこまめに水分補給をしましょう。無理に下痢止めを服用するとウイルスを排出できず、体内にとどまってしまうので良くありません。

➤ 嘔吐物や汚れた衣類などの消毒方法（消毒用アルコールは十分な効果はありません）

- 0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液：500 ミリリットルのペットボトルにキャップ 2 杯分（10ml）の塩素系漂白剤を入れ、そこに 500mlになるよう水を入れます。
- 85℃1 分以上の加熱

分からないこと、不安なことがあれば何時でも保健室へご相談ください。

