



寒さの厳しい季節がやってきました。空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期は、コロナウイルスをはじめインフルエンザ、RSウイルスなどの呼吸器感染症や、ノロウイルス、ロタウイルスなどによる感染性胃腸炎など様々な感染症が流行します。今回は冬期に流行する感染症についてのお話です。



どうして冬に感染症が増えるの？

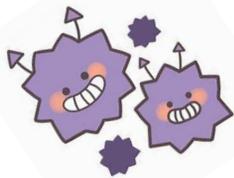


原因 1. 気温と湿度

空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に長時間浮遊して伝播しやすくなります。また本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻や喉の粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスが体に侵入しやすくなります。

原因 2. 免疫力の低下

寒さで体温が低くなると、代謝機能の低下に伴い免疫力が低下し、感染のリスクが高くなります。

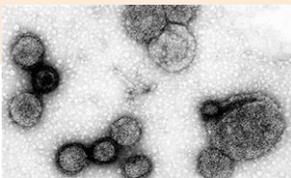


冬の3大感染症について

低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒く空気が乾燥する冬は最適な環境です。**ノロウイルス、インフルエンザ、RSウイルス**。これらの感染症は、毎年秋頃から春先にかけて流行することが多く「**冬の3大感染症**」とも呼ばれています。

冬の3大感染症は、子供だけではなく大人にも感染する病気です。家庭内での感染を防ぐためにも、特徴や症状を覚えておきましょう。

インフルエンザ



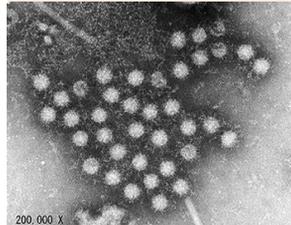
「インフルエンザウイルス」による呼吸器感染症です。例年12～2月頃に流行のピークを迎えることが多く、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感といった全身症状のほか、のどの痛み、鼻水、咳など風邪と同じような症状もみられます。**感染後1～4日間の潜伏期間を経て発症**し、通常の風邪と比べて急激に強い症状があらわれることが特徴です。

RSウイルス



「RSウイルス」による呼吸器感染症です。生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ全ての子供が少なくとも一度は感染するとされています。**感染後4～6日間の潜伏期間を経て発症**し、発熱、鼻水や咳など軽い症状で済むことが大半ですが、初めて感染発症した場合や乳幼児は症状が重くなりやすく、ひどい咳やゼーゼーという呼吸音、呼吸困難などの症状があらわれることがあるため注意が必要です。

ノロウイルス



「ノロウイルス」は、感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスです。毎年11～2月頃に流行することがほとんどですが、一年を通して発生しています。ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染するため集団感染が起きやすいことが特徴です。**ウイルスの潜伏期間は24～48時間**。主な症状は、吐き気や突然の嘔吐、下痢、腹痛で、一般的に発熱は軽度です。通常このような症状が1～2日続いた後、回復に向かいます。

家庭でのケアと受診のポイント

ノロウイルスやRSウイルスには根本的な治療薬がないため、治療は対症療法が行われます。嘔吐や下痢などの症状があるときは体から多くの水分が失われるため、脱水症にならないように水分と塩分を十分に補給しましょう。経口補水液は市販でもOS-1などの商品が販売されていますが、自宅で作ることもできます。

ノロウイルス感染が疑わしい場合、下痢止め等の薬はウイルスの体外排出を遅らせることがあるので、まず医師の診察を受けることが望ましいでしょう。

経口補水液の作り方

湯冷ましに砂糖と塩を加えよく溶かし、飲みやすい温度に調整しましょう。

好みで果汁を加えると飲みやすくなります。



(今月のニュース担当より)

こんにちは。管理者の福山です。冬場は様々な感染症に罹患するリスクが高くなり、家庭内感染を起こすこともしばしばみられます。自身や家族の体調に気を配り、感染症による症状が疑わしい場合は早期に医師の診察を受けましょう。

来月号は看護師 岩部さんの記事になります。お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30～17:30 (休日：土日・年末年始12/30～1/3)

看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
(2024年11月現在)