

留萌にも本格的な冬を迎え、スキーや温泉など雪国の楽しみを満喫できるシーズンになりました。でも、冬はかぜやインフルエンザ、ノロウイルスによる食中毒など、感染性の「冬の病気」が多くなる季節でもあります。今月号では、冬を健康に過ごすための病気の予防や対策に役立つ情報をお届けします！

冬の病気 予防と対策

たかが「かぜ」とあなどるなかれ！

どうしてかぜをひくの？

私たちが1年間にひくかぜの平均回数は、およそ4〜5回。原因の90%はウイルスで、その種類は約10種類、それぞれのウイルスに多数の違った型があり、それらを組み合わせると二百種類以上にもなります。のどが痛む、鼻水がとまらない、熱がある、全身がだるいなど、さまざまな症状があるのは、それぞれ違ったウイルスに感染しているからです。原因となる病原体は主に呼吸器に感染し発症しますが、胃や腸

に入り込むと、吐き気や下痢を起こすこともあります。これらを総称して「かぜ症候群」といいます。

かぜは万病のもと

大半のかぜは安静にすることで治りますが、こじらせると肺炎や中耳炎などの病気にもつながります。「かぜは万病のもと」といわれるように、決して侮れない病気です。「かぜかな」と思ったら無理は禁物。規則正しくバランスのよい食事、そして、病原体を近づけないための、「うがい」「手洗いの励行」「マスクの使用」が予防の基本です。

各地で猛威を振るうノロウイルス

ノロウイルスってなに？

ノロウイルスは冬に多発する感染性胃腸炎を起こす病原体です。感染力が強く、少量数個から数百個程度(のウイルスが人体に入っただけで急速に増殖します。ウイルスは人の腸内で増え、吐き気や激しい下痢などを引き起こします。



ノロウイルスの感染経路

これまで、主にウイルスが蓄積されたカキなどの二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合の感染例が多かったのですが、ここ数年は貝以外の食品を食べる場合や、感染者や回復した人からうつる二次感染が増えています。感染者の便や嘔吐物の中のウイルスが人の手に付着し、食品などを通じて体内に取り込むことが多いと考えられています。

留萌でも集団感染！

11月に留萌管内の保育所でノロウイルスによる集団感染が発生し、児童・職員62人が感染性胃腸炎にかかりました。全国的にも大流行しています。

感染を防ぐには

「かぜ」「インフルエンザ」「ノロウイルス」の感染を防ぐ方法は、それぞれに共通する予防法や個別の対策があります。次の予防法などを参考に、健康な冬を過ごしましょう。

予防法きほんのき

手洗い

Q 感染症の予防に最も効果があるといわれている「手洗い」。どんなときに手を洗えばいいの？



A 手を洗うのは「後と前」と覚えましょう。トイレの後、帰宅後、掃除の後など、そして、料理を作る前、食事前やおやつの前など、ふだんから清潔な手を心がけて洗いましょ。

Q 正しい手の洗い方は？

- A 次のような手洗いが効果的です。
- ① 指輪や時計を外し流水で洗う
 - ② 石鹸をつけて十分に泡立てる
 - ③ 手のひら、手の甲をこすり、指の間と親指の付け根を洗う
 - ④ 指先、爪の間を洗う。爪ブラシを使うと効果的！
 - ⑤ 手首も忘れずに洗い、流水でせっけんと汚れを洗い流す
 - ⑥ 清潔な乾いたタオルかペーパータオルでふく

インフルエンザを知る

毎年冬になると流行日本では、ふつうのかぜは一年中発生していますが、インフルエンザは、気温が下がって空気が乾燥する冬になると流行します。これは、インフルエンザウイルスが低温と乾燥を好むことと、寒さや空気の乾燥で、呼吸器の抵抗力が弱まり、ウイルスに冒されやすくなることによるものです。

空気に漂うインフルエンザウイルスインフルエンザは、感染者のせきやくしゃみなどによってウイルスが唾液や鼻水とともに体外に放出され、空気に漂うウイルスが周囲の人に吸われて感染(これを飛沫感染といえます。)していきます。せき1回で約10万個、くしゃみ1回で約100万個の粒子が周囲数メートルに飛び散ります。



また、手に付着したウイルスが口や鼻、目から感染することもあります。

インフルエンザと かぜの違い

かぜは、主な症状がのどや鼻に出るのに対し、症状が全身に及ぶのがインフルエンザの特徴です。症状が軽いものはかぜと区別がつきにくいのですが、多くは38度を超える発熱に、頭痛や関節痛などの全身症状を伴います。熱やせきなどの自覚症状が出にくい高齢者や周囲の人が症状を気づきにくい乳幼児は、抵抗力も弱く2次感染による肺炎や脳症などの合併症を引き起こすこともあるので、特に注意が必要です。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	あまり強くない
経過	急な高熱で発症し、1週間程度続く	ゆっくりと経過する
主な症状	38度以上の高熱、関節痛などの全身症状	のどの痛み、鼻水、せき、たん、微熱など
予防接種	ある	ない

ウイルスに負けないために

ウイルスに負けない体力や抵抗力をつけることも大切な予防法です。

栄養バランスのよい食事をとる

たんぱく質	免疫抗体の主成分
ビタミンA	のどや鼻の粘膜を強化
ビタミンC	抵抗力を高める
ビタミンE	血行を促進

適度な運動でからだを鍛える
手軽にできるウォーキングや軽スポーツなどの運動習慣を身につけましょ。

睡眠・休養をしっかりとる
睡眠は、からだや脳の疲れをとってくれます。できるだけ、夜中の12時前に床につき、7時間以上の睡眠をとらましょ。

問い合わせ
市・げんき課 ☎49・2558