

「りびえ～る健康取材班と学ぶ!」

# 「元気」のための基礎知識

そろそろ健康に本気で気を付けたい、本年4度目の年女・取材班「河」。人生後半も元気であるために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

## 冬の感染症は基本の徹底で防ごう! 編

Vol.13



取材班「河」

今回の先生

島根県出雲保健所  
所長

中本 稔さん

社会医学系専門医・指導医、  
日本公衆衛生学会認定専門家



## 1 この冬、一層気を付けたい感染症

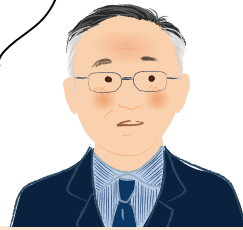
### ▶ 今年の冬の感染症にはどんな傾向がありますか?

低温・乾燥で感染症が増え始める時期に入り、一般に「かぜ」といわれる症状で発熱する患者さんも増えてきました。

今年は**コロナとインフルエンザの同時流行**が懸念されています。先に冬が来た南半球でも8%程度の同時罹患(りかん)が報告されました。島根県では、11月中旬時点でインフルエンザ患者が出ており、コロナもすでに第8波に入っているので**十分注意が必要**です。

同時にかかるのと、どちらの薬を使うか現場の判断が難しいようです

なんにしてもかなりつらいでしょうね...



## 2 予防は基本が何より大切

### ▶ 普段どんなことに気を付けたら?

感染症の感染経路は下のとおりですが、いずれも**正しい手洗い・マスク着用に加えて、コロナは三密を避けること**で、かなり防ぐことができます。

まず**正しい手洗い**。手のひらや甲、指の間、親指の付け根から手首までしっかり丁寧に洗うこと。これを、不特定多数が触れるドアや道具などに触った後、飲食の前、帰宅時など**適切なタイミング**でこまめに行います。消毒も適宜行うといいですね。

そして**マスク**。インフルエンザは発病の1日前、コロナは2日前から周囲にウイルスをうつしますから、マスクは**予防と同時に自分が罹患していた場合、周囲に広げない効果**があります。

さらに、行動制限解除で少し気分がゆるみがちな今、あらためて**室内の換気、空気の流れを作ることを意識**しましょう。

#### 接触

感染者と触れ合ったり、感染者が触れたものを触るなどで粘膜から感染

#### 飛沫

感染者のせきやくしゃみで出た飛沫を吸い込んで感染

#### 空気

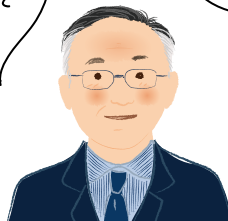
感染者のせきやくしゃみで出た飛沫が空気の流れて拡散したものを吸い込み感染

#### 経口

病原体を含む食品の飲食や付着した食器の使用、また感染者の嘔吐(おうと)・排泄物などが手指から口中に入るなどで感染

手洗いは、もしもしかめよ...など、頭の中でフシを取りながら指、手のひらなど場所ごとに洗うようにすると丁寧になりますよ

動画サイトを検索すると手洗いの歌がいろいろあって楽しそうですね!



### ワクチン接種について

ワクチン接種は**病気に罹患しにくくする**目的のほか、万一罹患したときに**重症化を防ぐ**意味でエビデンスもある重要な対策。いろいろな考え方はありますが、接種をおすすめします。

### 腸内環境を良くして免疫を上げる...といった飲料も見かけます

乳酸菌で腸を活性化したり、細菌やウイルスなどの病原体を腸内粘膜から体内に入れるにくくする目的で、便通改善の一助するのは理にかなっていますが、効果は人によるかもしれません。

お通じや食欲の有無、疲労・倦怠感の度合いなど、**普段から自分の元気の目安に敏感になっておくことが重要**だと考えます。

## 3 感染を自分のこととして考えておこう

### ▶ 知人がコロナ感染するなど、身に迫ってきたように思います

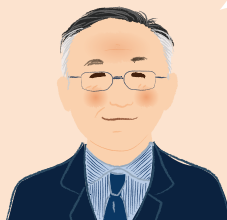
特にコロナに関しては、**もはやウイルスに触れずにいることは難しい**と考えましょう。保健所でも「予防もワクチンも万全だったのに、どこで感染したのか...」という患者さんの声を聞きます。

今、重要なことは「**感染を自分のこととしてイメージしておく**」こと。罹患した人から体験や対策を聞いておくのも役立ちます。「かかったかも」に備え、年末年始の休業なども想定に入れて、**かかりつけ医の診療日や休日診療所の連絡先などを確認しておきましょう**。救急外来の利用は、現場の過密を防ぐ意味でも冷静・慎重に。

過度に恐れることなく、基本に忠実に感染予防につとめる「うつらないための努力」をしましょう!

### 今回のまとめメモ

手洗い・マスク・三密回避で防御、ワクチンで万一の感染に備える...ですね。私も接種4回目を予約済みです!



# この冬も感染対策を続けて、新型コロナと季節性インフルエンザを予防しましょう

手洗い、うがい等の基本的な感染対策 換気 早めのワクチン接種 を心がけましょう

### こまめな換気と加湿について

- 暖房器具を使って室温18℃以上を保ちながら、2方向の窓を開け、空気の流れを作り、しっかり換気しましょう。
- 換気をするとき湿度が下がるため、湿度は40%以上を目安に保つ工夫をしましょう。



### ワクチン接種について

#### 新型コロナ

- 1・2回目接種を完了した12歳以上の方は、オミクロン株に対応したワクチンの接種が可能
- 乳幼児(生後6か月～4歳)、5歳から11歳もワクチン接種が可能
- 早めの接種をご検討ください。

#### 季節性インフルエンザ

- ワクチンの効果が出るまでは、一般的に2週間から1か月程度かかるので、流行前に接種しておきましょう。
- ※インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同日に接種することが可能です。

### Point!

- 検温するなど、日頃から健康管理を行いましょう。
- 発熱や風邪のような症状があれば、すみやかにかかりつけ医、又はしまね新型コロナウィルス感染症「健康相談コールセンター」に連絡のうえ、医療機関を受診してください。



コールセンター

### 予告

島根大学医学部 市民公開講座  
賢い消費者になろう!

～健康食品の上手な選び方、使い方～

日時 令和5年1月21日(土)  
14:00～15:30

会場 島根大学医学部  
臨床小講堂



申し込みはこちらから

### 開催中

島根県主催  
謎解きウォークラリー しまねクエスト

