

冬の感染症とコロナ禍の 年末年始の過ごし方について

～冬は感染症のリスクが高まります！！～

1.なぜ冬に感染症が流行するのか？

冬の気温と湿度は『ウイルスにとって最適な環境だから』です

ウイルスが長く生存できる環境は

【温度：16°C以下／湿度40%以下】のため、

感染力が強くなります

また、冬は

『寒さ』と『外気の乾燥』と『体内水分量減少』

により免疫が低下しやすくなっていることも

原因と考えられます

職場や家の中でも、加湿器の使用や洗濯物の室内干し等を行い、湿度管理をしっかり行いましょう！



2. 冬に流行する主な感染症

感染性胃腸炎・・・ノロウイルス等の病原体を原因とする感染性の強い胃腸炎。3～5割はノロウイルスが原因

溶連菌感染症・・・A群溶血性レンサ球菌によって引き起こされる

マイコプラズマ肺炎・・・肺炎マイコプラズマという微生物の影響でおこる呼吸器系感染症

インフルエンザ・・・インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症

最近では、これに加えて新型コロナウイルス感染症への注意も必要ですね！



3.ウイルスの主な感染経路

飛沫感染 …感染した人の咳やくしゃみ等のしぶきに
含まれるウイルスを吸い込むことで感染！



接触感染 …手を洗わないまま、ドアノブやスイッチ
などに触れることで感染！



経口感染 …汚染された食べ物(生や不十分な加熱の
カキ等の二枚貝)や
汚染された調理器具・調理者の手指
から感染！



うがい手洗い・マスクの着用・手指消毒
予防接種・規則正しい生活・調理に関しては
十分な加熱、等予防はしっかりと行いましょう



4. ノロウイルス(感染性胃腸炎)について

年間を通して発生するが、主に冬期に多く発生！

特徴

- ① アルコール消毒剤や熱に対する抵抗力がある
- ② 感染力が非常に強い
- ③ 一度かかっても何度も感染する



症状

主に「腹痛・下痢・吐き気・嘔吐」の症状を引き起こします。潜伏期間は12～48時間。発熱は約37～38℃の軽度で、大人では吐き気や腹部膨満感といった症状が強いようです。発症後、通常であれば1～2日程度で症状は治まります。

かかってしまった時の対処法

「脱水症状」になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に、少しずつ水分補給を行ってください。脱水症状がひどい場合には、病院で輸液(点滴)を行うなどの治療が必要となります。

下痢症状がひどいからと言って、強い下痢止めを服用すると、ウイルスが腸管内に溜まり回復を遅らせることがありますので注意してください。

4. ノロウイルス(感染性胃腸炎)について

適切な処理方法をするのが重要！！

すばやく適切に
処理する！

乾燥させない！

消毒する！



汚物処理時の6つのポイント

- ① **使い捨て**の手袋、マスクなどの個人防護具を着用すること
- ② 処理をする人以外は、汚物に近づかないこと
- ③ 効果的な消毒剤を使うこと
- ④ **十分に換気**をすること
- ⑤ ウイルスは広く飛散し、高く舞い上がるため、**広範囲の壁や床を清掃**すること
- ⑥ 処理後には手洗いを2度行い、うがいをする。また、可能であればすぐに着替えを行い、着ていた衣服は洗濯すること

加熱を要するものは、85～90℃で90秒以上加熱、生の食材と加熱済みの食材は、分けて調理または保存する等、予防に努めましょう！

5. マイコプラズマ肺炎について

特徴

- ①感染力はあまり強くはない
- ②飛沫と接触により感染する
- ③感染者の8割は14歳以下、成人にも感染する



症状

発熱、全身倦怠感、頭痛などの全身症状が現れてから少し遅れて乾いた咳がはじめます。咳は徐々に強くなり、夜間、早朝にでやすくなります。乾いた咳から湿った咳に変わっていき、熱が下がった後も約3～4週間、咳は長引きます。多くの場合、気管支炎などの軽い症状ですみませんが、重症化して、肺炎をおこすこともあります。

感染を防ぐためのポイント

予防接種などの予防法がありません

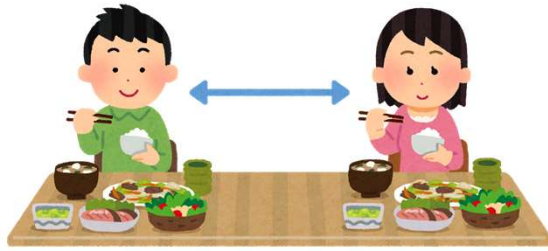
- * 人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する
- * 患者との接触を極力減らす（特に子どもからの感染に注意！）
- * 人ごみを避ける

※ 症状が軽い場合、感染していることを知らずに感染を広げてしまう場合があります。また大人が感染すると、肺炎となり重症化することもあります。

6.コロナ禍の年末年始の過ごし方

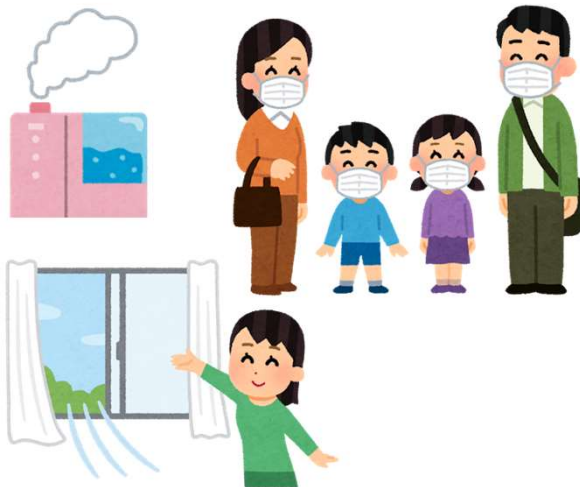
年末年始も**三密対策**をお願いします！ ×密閉 ×密集 ×密接

①家族や友人間でも、気を引き締めて感染予防を！



- ・食事は飛沫が飛ばないように工夫を（距離をとる・対面しない等）
- ・大皿からとるのではなく初めから**小分け**にして出す
- ・**回し飲み**や**箸の使いまわし**は感染リスクを高めるので×
- ・共有部分はこまめに消毒をしましょう！

②出来る限りマスクの着用とこまめな換気を！



- ・マスク無しでの会話や狭い空間では感染リスクが一層高まります。親戚や友人の家への訪問等の際にも**マスクの着用**を心がけましょう。
- ・冬場でも人が集まっている場合には**こまめに換気**を行きましょう。**湿度管理**もお忘れなく！

6.コロナ禍の年末年始の過ごし方(2)

③初詣など人混みが予想される場所は注意しましょう



- ・混雑が予想される次期を避けましょう
(三が日以外に行く等)
- ・境内での三密や参拝後の混雑を出来るだけ避ける等、感染対策を意識しましょう

④家族みんなで体調管理に気を付けましょう



- ・毎日、検温をして異常がないか確かめましょう
- ・一人一人が体調管理に気を付けて、心配なときは早めにかかりつけ医に相談しましょう
- ・今年は特別な年末、出来る限り少人数で静かな年末年始を過ごすように心がけましょう

7. 感染リスクが高まる「5つの場面」

これまでの経験から、気を付けなければならない**5つの場面**がまとめられました。
該当する際には十分に予防をしましょう。

場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に教居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カラオケなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の車中でも注意が必要。



場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



8.まとめ

- ◎冬は様々な感染症に注意が必要です！
これまで同様、手洗い・うがい・消毒など予防に努めましょう
- ◎新型コロナウイルスは、これから更に変異株の流行が懸念されます。予防しながら年末年始を過ごしましょう

次回

2022年1月27日(木)
テーマ:睡眠について



今年も一年ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します！