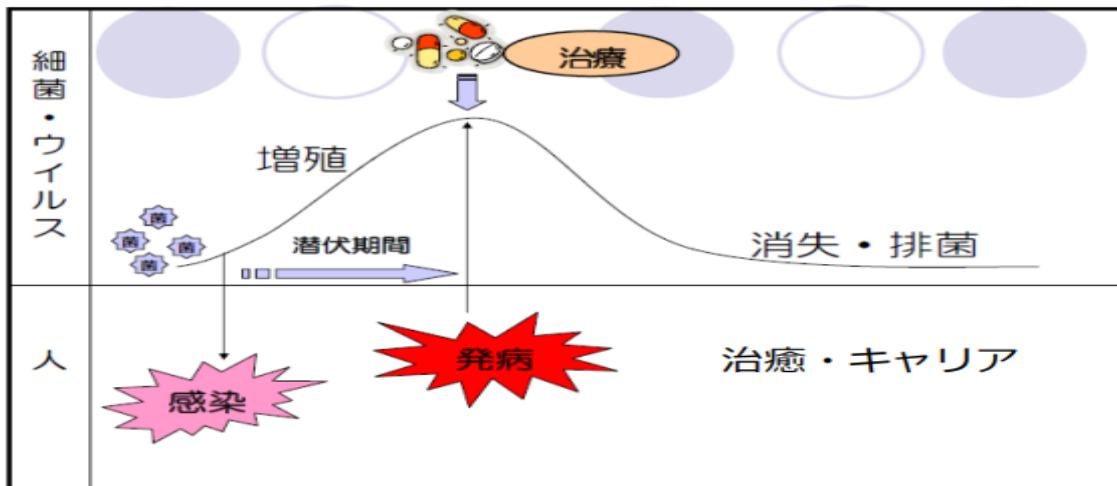


12月 冬の感染症を予防しましょう！

12月に入り寒さの厳しい季節となりました。空気の乾燥や気温の低さは、インフルエンザやRSウイルス、ノロウイルスなどの感染症を流行しやすくします。また、昨年までは、コロナ禍の厳重な感染症対策により、多くの感染症の予防ができていましたが、感染症対策の緩和に伴い、今年は各感染症の発症者が増加傾向にあります。

■感染症とは■

細菌やウイルスなどの病原体が、空気や水などの身の回りの環境を通したり、または動物や人との接触を通したりして、人の体内に入って増えることを「感染」と言います。そして、身体のある部分に痛みが発生することや、腫れること、発熱するといったなんらかの症状がある状態を「感染症」と言います。また、感染が成立しても何も身体に症状が出ないことがあり、これを不顕性感染（ふけんせいかんせん）といいます。



■感染症の歴史■

人類は紀元前から感染症と戦ってきました。近年では、2019年12月に新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の第1例目の報告があってから、わずか数カ月ほどの間にパンデミックと言われる世界的な流行となりました。WHOの発表によると、2023年3月5日時点で、新型コロナウイルス感染症の全世界の累積感染者数約7.5億人、累積死者数は約680万人でした。

時代	世界で流行した感染症	日本の感染症事情
紀元前	エジプトのミイラに痘そう（天然痘）や結核のあとが残る	
6世紀	天然痘がシルクロードから運ばれる	天然痘流行(奈良時代)
14世紀	ペスト（黒死病）の流行（ヨーロッパの人口の 1/3 を失う大流行）	
16世紀	世界に広がる梅毒の流行（大航海時代）	
17～18世紀	天然痘、発疹チフスの流行 ジェンナーの種痘の発見	江戸末期にコレラ、明治にペストが入ってくる
19世紀	コレラ、結核の流行	日本人が貢献
19世紀末	コッホがコレラ菌、結核菌を発見、北里柴三郎がペスト菌、破傷風菌を発見、志賀潔が赤痢菌を発見。パスツールがワクチン療法発見	
20世紀	インフルエンザ、エイズの流行	1976日本での種痘中止
1980	WHOによる天然痘根絶宣言	
21世紀	SARS、新型インフルエンザの発生 MERS、エボラ出血熱、COVID-19	

環境衛生の改善やワクチンの開発が発展した現代ですが、世界規模の人口増と高齢化、都市の過密化がさらに加速することで、今後も人類と感染症との戦いは継続していくことが予想されています。

引用：文部科学省 感染症について知ろう

https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2018/03/08/1288462_06.pdf

茨城県 https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/idwr/other/documents/hoikumannual2_2.pdf

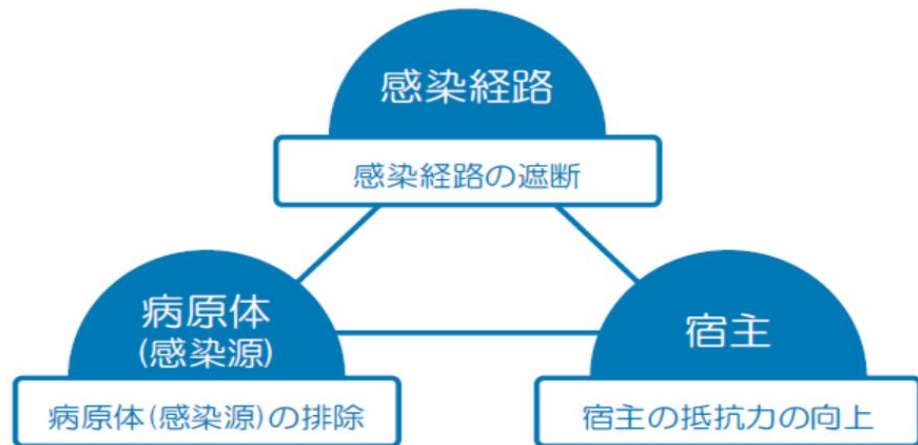
NIID国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2502-idsc/iasr-in/9818-486d01.html>

厚生労働省 https://www.forth.go.jp/topics/20230312_00001.html

■感染症の予防方法■

感染症は①病原体（感染源）②感染経路③宿主（ヒト）の3つの要因が揃うことで感染します。そのため、感染症対策においては、これらの要因のうちひとつでも取り除くことが重要です。



■病原体（感染源）■

感染症を引き起こす病原体には、大きく分けると「細菌」「ウイルス」「その他（真菌）」などに分けることができます。

細菌

栄養さえあれば自分で増えることができる。
例) サルモネラ菌などの食中毒、O157、結核など



ウイルス

他の生物の細胞の中に入りこまなければ増えることはできない。
例) 麻疹、風疹、インフルエンザ、ノロウイルスなど



その他

真菌（白癬）、マラリア、梅毒、クラミジアなど

◇病原体を取り除くには・・・

手洗い
手指消毒



熱湯をかける
消毒薬での拭き取り



■感染経路■

主な感染症の感染経路には、空気感染、飛沫感染、接触感染、経口感染などがあります。感染の拡大防止には、感染経路の遮断が重要です。

①空気感染

感染している人が咳やくしゃみをした際に、口から飛び出した飛沫が乾燥し、その芯（飛沫核）となっている病原体が感染性を保ったまま空気の流れによって拡散し、近くの人だけでなく、同室（閉じられた空間）にいる人もそれを吸い込んで感染します。

②飛沫感染

感染している人が咳やくしゃみをした際に口から飛ぶ、病原体がたくさん含まれた水しぶき（飛沫）を、近くにいる人が吸い込むことで感染します。

③接触感染・経口感染

接触感染は皮膚や粘膜との接触、または患者周囲の物や手を介して病原体が伝播し、感染します。

経口感染は、病原体を含む水や食べ物を介して感染します。

◇感染経路を遮断するには・・・

マスクや手袋の着用
手を洗う
換気



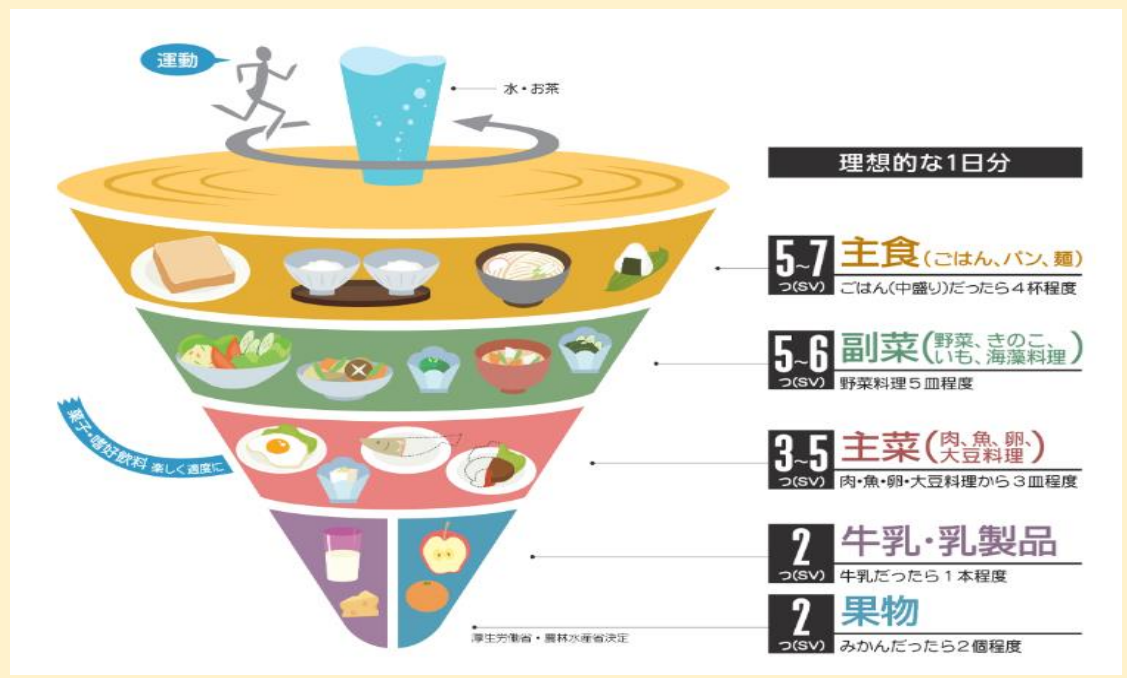
引用文献：厚生労働省：感染症の基礎知識
<https://www.mhlw.go.jp/content/000501120.pdf>
茨城県
https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/eiken/idwr/other/documents/hoikumannual2_2.pdf

■宿主（ヒト）■

病原体が身体に入っても感染症を発症させないためには、免疫力を高める必要があります。

免疫力を高めるためには、栄養バランスの良い食事、質のよい十分な睡眠、適度な運動などが必要になります。さらに、皮膚や口の中などの清潔を維持することも大切です。

栄養バランスの良い食事



- ・ 緑黄色野菜は抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を豊富に含む緑黄色野菜は、**免疫力を高め、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぎます。**
- ・ 魚類、肉類、卵、大豆等たんぱく質食品は、**免疫物質のもと**となります。
- ・ 発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルト等）や食物繊維（海藻、キノコ類）は、**腸の免疫細胞を活性化**させます。

適度な運動

血液のめぐりがよくなって、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。また、心臓や肺の機能、体力維持にもつながります。



腹式深呼吸

横隔膜を大きく動かす深呼吸は、肺の機能を高め、自律神経を整えて免疫力を上げる作用があります。深呼吸をする時は、まず普通に鼻から息を吸い口から吐きます。その後、「ゆっくり鼻から大きく吸って、十分吸いきったら呼吸を1秒から2秒止めて、できるだけ長くゆっくり口から吐く」を、5・6回繰り返してみましょう。息を吐く時にお腹をへこませて、吸う時に膨らませるように意識すると効果的です。

十分な睡眠をとる

睡眠は、日中の蓄積された疲労を回復させ、ウイルスに対する抵抗力を高める効果があります。必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6時間～8時間位と考えられています。



保健師からの一言

コロナ禍が収束し、今年は通常の年末年始が迎えられそうです。昨年までのような感染対策は必要ありませんが、冬場は感染症が流行しやすいため人が混雑している場所に行く際のマスク着用や帰宅時の手洗いなど最低限の感染対策を行い、健康に新年を迎えられるようにしましょう！

引用：公益社団法人 日本看護協会 感染予防の基本
https://www.nurse.or.jp/nursing/practice/covid_19/document/pdf/kihon.pdf
所沢市 健康推進部 保健医療課 免疫力を高める生活をしましょう
<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/kenko/karadakenkou/kenkodukuri/meneki.html>
厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>