

本紙は、終わる期間を予定しない定期刊行物ですので、購読中止のお申し出のない限り、年度が変わりましても、引き続きニュースを送付申し上げます。

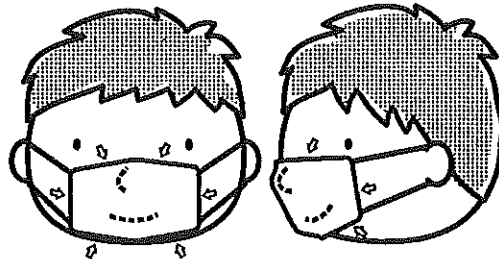
新型インフルエンザの主な感染経路

飛沫感染 ウイルスや細菌が、咳・くしゃみなどにより感染します。対面して会話をしたりしている時に相手が感染者であれば、顔面に向かって咳など受けると確実にウイルスを受けてしまいます。

接触感染 感染した人が手にウイルスを付けたまま、ドアやプルなどさわると、ウイルスは数時間そこに付着したまま生きています。そこをまた他の人がさわると、さわったその手で自分の目・鼻・口などにふれると感染してしまいます。

空気感染 条件によっては起こります。感染者が移動しながら咳・くしゃみをした直後の空間は、唾液などが霧状に空気中に散らばりしばらく漂っている可能性があります。そこへ通りかかって浮遊しているウイルスを吸い込んでしまう可能性もあります。

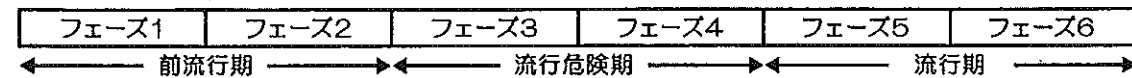
マスクのつけ方



- ① 鼻と口をしっかりと覆いましょう。
- ② ⇨の部分に隙間が出来ていませんか？
- ③ マスクが外れないように耳にしっかりとかけましょう。

感染者本人は、特に厳重な着用在が義務付けられます。

※世界保健機関(WHO)は、感染症の警戒レベル(フェーズ)を6段階に分けて、各国に対策の目安を示しています。



小さい子どもの場合 パンデミックが始まると、嚴重にウイルスを防ぐ必要があります。小さい年齢の子どもであればあるほど、手洗い・うがいと確実に効果的にできない可能性があります。その場合、マスクの着用をすることは、周囲に飛び散って付着したウイルスを知らずに手で触ってしまった、その手を鼻や口に持って行く機会を減らします。また、マスクをすることで、いつも以上に手洗い・うがいをしなければと子ども達自身の意識も強まります。回りのみんながマスクをしている事を視覚的に見て、さらに子ども達の感染防止意識を高める効果もあります。子どもの場合のマスク着用は、特にこの点の効果が大きいように思えます。



マイコプラズマ肺炎が流行しているそうです

マイコプラズマ肺炎とは、発熱・咳・倦怠感・頭痛などを主症状とする呼吸器感染症です。1~4週間の潜伏期間の後、発熱に続いて咳が出現し、解熱回復した後も咳が3~4週間続く場合があります。感染により抗体ができますが、生涯続くものではなく、再感染もよく見られます。合併症としては無菌性髄膜炎、脳炎などの中枢神経系症状、発疹等の皮膚病変、肝炎などの肝機能障害が報告されています。

保温と保湿

寒さと乾燥でウイルスが活発になります。保温と保湿を心がけて、鼻・のどの粘膜を守りましょう。

風邪とインフルエンザが主に冬に流行するのは、冬の寒さと乾燥がウイルスを活発にさせるだけでなく、鼻やのどの粘膜の抵抗力を弱め、ウイルスに侵入されやすく、感染しやすくなるのです。部屋を暖かくして、加湿器などで湿度を保つことが大切です。うがいは、のどの粘膜をうるおし清潔にすることによって、抵抗力を保つ効果があります。また、室内のウイルスの濃度を高めないため、こまめに換気しましょう。

マスクは、風邪、インフルエンザともウイルスを通してしまいうため、予防効果は期待できませんが、感染者がウイルスを含んだ鼻水やつばを飛ばさずにすみます。また、乾燥や冷気から、のどや鼻の粘膜を守るのにも役立ちます。人にうつさないためにマスクをするのは、大切なエチケットと言えます。

のどや鼻などにある粘膜ですが、これらの働きが風邪の侵入、感染を防いでくれます。しかし乾燥した環境下では、粘膜の水分は乾き炎症を起こしてしまいます。そして粘膜の防御機能も低下し、ウイルスに感染しやすくなってしまいます。冬など乾燥する時期は、適度に水分を取って粘膜に十分な潤いを与えることが大事です。

部屋の湿度にも気をつけ、加湿器などで乾燥を防ぐことが風邪予防には大事です。暖房で温められた室内は、空気が乾燥しがちになります。湿度が低いと呼吸器の粘膜も乾き、タンや鼻水などの分泌物が粘っこくなって出にくくなります。冬の風邪のウイルスのほとんどは、湿度が高いと感染力を失ってしまいます。家族の誰かが風邪を引いたら、適度な湿気を保って感染を防ぎましょう。

体にやさしい湿度は60~70%です



風邪とインフルエンザの違い

風邪	原因	インフルエンザ
ウイルス、細菌など。		インフルエンザウイルス。
くしゃみ、鼻汁、せき、のどの痛みなどが中心で、発熱、頭痛はあってもそれほどひどくならない。	症状	のどの痛みやせきなどぶつうのかぜと似たような症状とともに、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、だるさなどの全身症状が急激に強く出る。抵抗力の弱い高齢者や小さな子どもでは気管支炎や肺炎、脳炎などを併発して重症化することもある。
感染者の鼻水や唾液のついた物を触れた手などを介してうつる。くしゃみやせきを浴びることでうつる「飛沫(ひまつ)感染」も、強くない。	感染経路	「飛沫感染」が中心。感染者のせきやくしゃみで飛んだウイルスが、空気中にたどよい、それを吸い込むことでうつる。
	感染力	強い。

風邪とインフルエンザは、原因、症状、感染経路などに違いがあるため、予防や対策も異なります。風邪の予防は、ていねいなうがいや石けんによる手洗いが効果的ですが、インフルエンザウイルスは感染力が強いため、予防接種以外の方法で感染を防ぐことは難しいとされています。予防接種をしたから絶対インフルエンザにかからないわけではありませんが、かかっても軽くすみますし、自分が感染源にならないためにも、受けておくのがよいでしょう。ワクチンが効きはじめるまで2~3週間ほどかかるため、流行り出す前に早めに済ませましょう。インフルエンザの流行中は、できれば込み合った電車や人込みを避けるのが賢明です。

マイコプラズマに対する予防接種はありません。抗菌薬の予防投与も一般に行われません。感染を広げないためのポイントは、咳エチケットと手洗いです。咳があるときはマスクを着用しましょう。周囲に咳等の呼吸器症状を呈する患者さんがいる方は、健康観察を行い、早期発見に努めましょう。症状のある方は、早めに医療機関を受診しましょう。医療機関を受診する際は、他の患者への感染を防止するため、必ずマスクを着用してください。

学校保健安全法では、第三種その他の感染症に含まれ、出席停止について特に明記された疾患ではありません。登園・登校については、主治医の意見及び患者さん本人の体調により判断してください。