

公立高畠病院 健康あれこれ話 2020年11月の巻

「冬の感染症対策」

秋も深まり、日ごとに寒さが身に染みる季節になりました。

気温が下がって空気が乾燥する冬季はかぜやインフルエンザなど、ウイルスや細菌による感染症が流行します。

冬に向けて、特に気を付けたい感染症や、発症・重症化を予防するための対策をご紹介します。

【冬季に流行する感染症】

①呼吸器感染症

かぜ症候群、インフルエンザ、RSウイルス感染症など

②感染性胃腸炎

ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症など

【感染症が重症化しやすいといわれている方】

- ・65歳以上の高齢者
- ・乳幼児
- ・妊婦
- ・免疫不全状態の方
- ・代謝異常のある方(糖尿病など)
- ・慢性疾患の方(呼吸器疾患、心疾患、腎疾患、肝疾患、血液疾患など)など

【感染症の予防】

① 抵抗力をつけておく

感染症予防の基本は健康的な生活を維持し、細菌類に対する抵抗力をつけておくことです。

食事、睡眠、運動などの生活習慣を整え、ストレスなく楽しく毎日を過ごしましょう。からだをよく動かすことで、血流が良くなり、細胞の修復機能が高まって、抵抗力が強くなります。

食生活については、栄養バランスの良い食事をすることで免疫機能が上がります。

② 感染経路を断つ

細菌やウイルスに感染する経路はさまざまです。冬に流行する感染症は飛沫感染、接触感染、経口感染によって感染します。

新型コロナウイルスの感染予防対策として推奨されている、

手指衛生、せきエチケット、3密(密閉・密集・密接)の回避は

インフルエンザをはじめとする他の感染症の予防にも有効であると考えられています。

③ ワクチンの接種

ワクチンを接種しておくことで、感染そのものを防ぐことはできませんが、感染したときに症状が軽減したり、重症化を予防できるといわれています。

今年は季節性の感染症に加えて、いまだ収束の兆しが見えない新型コロナウイルスの流行も懸念されます。

新型コロナウイルスに感染するのが怖いからと、必要な受診や、予防接種を受けないと、持病の悪化や感染症の重症化を招いてしまうかもしれません。

インフルエンザとコロナウイルスの同時流行に備えるためにも、過度に恐れることなく、必要な診察や予防接種は受けるようにしてください。

感染予防をしっかりと、感染症に負けないからだを作りましょう！