

健康一口メモ



～冬の感染症にご注意（インフルエンザとノロウイルス）～



2023年11月

【インフルエンザ】

1. 風邪とのちがい

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳（せき）などよく似た症状があらわれますが、風邪とインフルエンザは、症状や流行の時期が異なります。

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱	発熱
	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
	全身症状 （頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感 ^{けんたいかん} など）	全身症状はあまり見られない
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月～3月 ※今年は夏場にもみられました。	年間を通じて起こる。特に季節の変わり目や疲れているときなど

2. どうやって感染するの？

インフルエンザの感染経路には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。

飛沫感染

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ②別の人があるウイルスを口や鼻から吸い込み感染



【注意が必要な場所】

学校や劇場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

- ①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- ②別の人がある物に触ってウイルスが手に付着、その手で口や鼻を触って粘膜から感染



【注意が必要な場所】

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

3. インフルエンザの予防方法

インフルエンザを予防する効果的な方法としては次のものがあります。

① 流行前の予防接種

予防接種を受けることで、インフルエンザの発症を予防し、かかっても重い症状を防ぐ効果が得られます。例年インフルエンザは12月～3月に流行しますが、流行の時期に効果が得られるようにするには、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいとされています。ウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種が必要です。



② 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれません。くしゃみや咳の飛沫は1～2メートル飛ぶと言われており、ほかの人にかからないようにすることが大切です。次のような「咳エチケット」を心がけましょう。



③ こまめに手洗いをする

人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がけましょう。流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。アルコール製剤による消毒も効果的です。



④ 適度な温度・湿度を保つ、換気をする

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。また、こまめに換気をし、ウイルスが室内で増えないようにしましょう。

⑤ 栄養・休養を十分にとる

からだの抵抗力を高めるために、栄養と休養を十分にとりましょう。



⑥ 人ごみを避ける

インフルエンザが流行してきたら、人ごみや繁華街は避けましょう。もしこのような場所へ行くことがある場合、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布マスクを着用しましょう。

4. インフルエンザに感染したら・・・

もし、急に38度以上の熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、早めに医療機関（内科など）を受診しましょう。



【ノロウイルス】

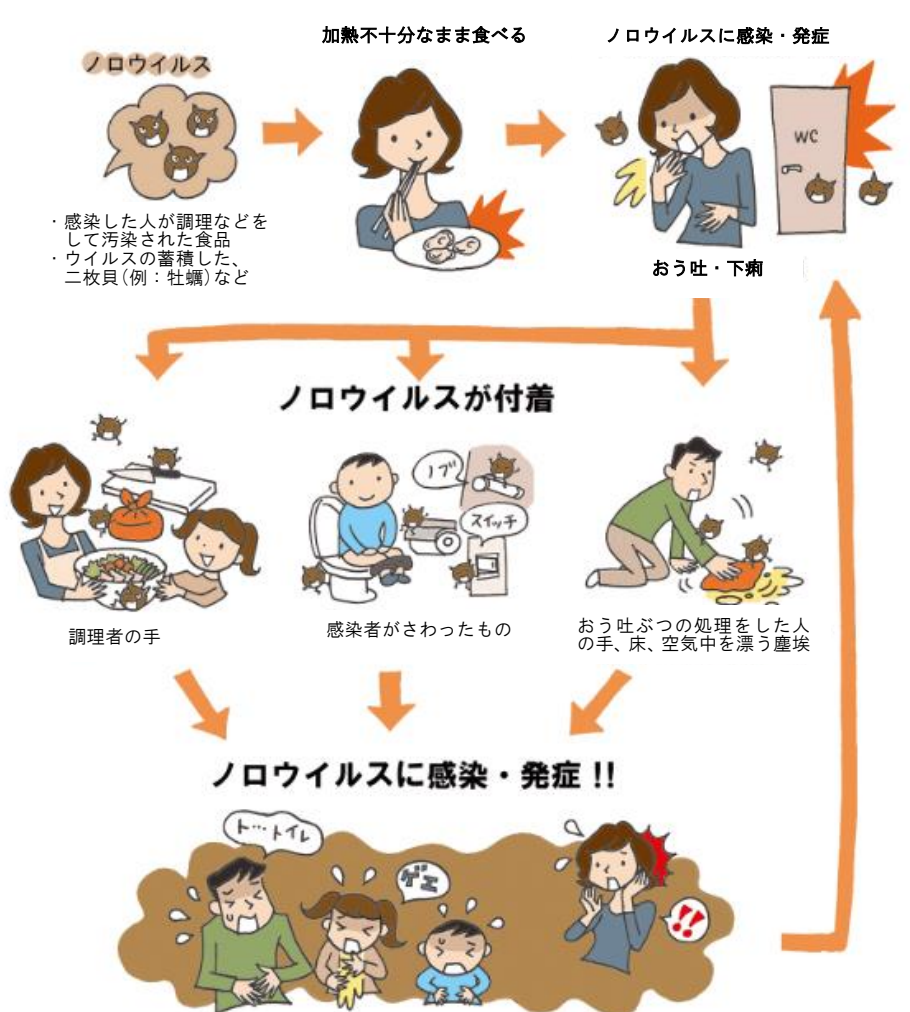
1. ノロウイルス感染症の特徴

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は 11 月～2月頃に多発します。ノロウイルスは手指や食品などを介して口から入ると、からだの中で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。感染力が強く、大規模な集団感染が起こることもあります。



2. どうやって感染するの？

ノロウイルスの感染経路のほとんどが、ウイルスが口から入る**経口感染**です。主に次のような感染様式があると考えられています。



3. ノロウイルス感染症の「予防4原則」

ノロウイルスはワクチンがないため、日頃からの予防策が重要です。予防のポイントは、ノロウイルスを「持ち込まない」「つけない」「やっつける」「拡げない」の4つです。

① ノロウイルスをキッチンに「持ち込まない」

ノロウイルスに感染している人が調理すると、食品を食べる人に二次感染してしまいます。腹痛や下痢の症状があるときは、食品を直接取り扱う作業は控えましょう。

② 食品や調理器具などにノロウイルスを「つけない」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。

手洗いのタイミング



帰宅した時

トイレの後

調理の前

盛り付けや食事の前

手洗いのポイント



指輪や時計などを外し、せっけんを使って洗う

指先や指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲などは汚れの残りやすいので注意する

③ ノロウイルスを「やっつける」



ノロウイルスを死滅させるためには、**中心温度 85～90℃、90 秒以上の加熱**が必要です。調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱するか、塩素消毒液に浸して消毒します。



④ ノロウイルスを「^{ひろ}拡げない」

- 調理する場所、トイレ等は定期的に清掃・消毒をしましょう。
- 手がよく触れる部分（冷蔵庫の取っ手、ドアノブ等）は次亜塩素酸ナトリウム等を使用し、こまめに消毒しましょう。
- おう吐物などの汚物も次亜塩素酸ナトリウムを使用し、適切に処理しましょう。



4. ノロウイルスに感染したら・・・

現在、ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。このため、通常、対症療法が行われます。特に体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。脱水症状がひどい場合には病院で輸液を行うなどの治療が必要になります。

【参考】令和4年度インフルエンザ Q&A | 厚生労働省(mhlw.go.jp)
ノロウイルスに要注意！感染経路と予防方法は？ | 政府広報オンライン (gov-online.go.jp)
冬の感染症にご注意！～インフルエンザ&ノロウイルス特集～ | 首相官邸 (kantei.go.jp)
ノロウイルスに関するQ&A | 厚生労働省 (mhlw.go.jp)