



# 保健室便り



2024 年冬号

2024 年 12 月発行



## ！感染症に注意！

寒さが身にしみる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は、冬に流行する感染症についてお知らせします。冬になり空気が乾燥すると、ウイルスの水分が蒸発して軽くなります。そして、空気中の浮遊量が増えると共に、咳やくしゃみの飛沫も小さくなるため、感染範囲が拡大しやすくなります。また、体温が下がると代謝機能や免疫力が低下し、体内の水分量が減り、鼻やのどの粘膜が乾燥するため、ウイルス感染が起こりやすくなります。よって、冬は感染症に注意が必要です。



### インフルエンザ



厚生労働省の感染症発生動向調査で、インフルエンザの定点当たり報告者数が 流行開始の目安としている 1.00 を上回り、今年もインフルエンザが流行シーズンに入ったと発表されました。流行しやすい年齢層は、ウイルスの型によって多少異なりますが、今年もインフルエンザに注意する必要があります。



### マイコプラズマ肺炎



国立感染症研究所によると、今年もマイコプラズマ肺炎の感染者数が増加しており、大流行した 2016 年をも上回っています。小児や若い人に比較的多く、頑固な咳を伴う呼吸器感染症です。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2～3週間くらいとされています。発熱や全身の倦怠感、頭痛、咳などの症状がみられます。熱が下がった後も、咳は3～4週間と長期にわたって続くのが特徴です。飛沫感染や接触感染を起こし、家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。咳による飛沫で感染することが多いので、学校など人と接する機会が多い場所では、予防のためマスクを着用することが大事です。



### ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒



年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものです。そのうち約7割は 11 月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。ノロウイルスには手指や食品などを介して経口で感染し、腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。



## 主な感染経路と対策



### 接触感染

感染者周囲の汚染された物や手を介して感染します。病原体が付着した手で目、鼻、口などの粘膜を触ったり、食べ物を食べたりして感染することも多いです。また、感染者の皮膚や粘膜に直接接触することでも感染します。主な感染場所は、電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなどです。

対策として、手洗い・消毒で手指を清潔にしましょう。家庭内にウイルスや細菌を持ち込まないように、帰宅後まずは玄関で手指消毒をすることも効果的です。ドアノブや電気のスイッチ・手すりなどこまめに消毒しましょう。タオルの共用は避け、感染者がいる場合は、使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。

## 飛沫感染

感染者が咳やくしゃみをした際に口から飛ぶ、病原体が含まれたしぶき（飛沫）を、近くにいる人が吸い込むことで感染します。飛沫が飛び散る範囲は、会話で1m、咳で3m、くしゃみで5m程度です。

主な感染場所は、学校や職場などの人が多く集まる場所などです。

対策として、マスクを正しく着用し、十分な換気を行いましょう。



## エアロゾル

エアロゾル（空气中に漂う微小な液体または固体のことで、換気の悪い室内などで感染者がくしゃみや咳をすることなどで発生することがあります）を鼻や口から吸い込み、粘膜からウイルスが体内に入ることによって感染します。エアロゾルは、長いと3時間ほど空气中に浮遊する可能性があります。

主な感染場所は、エアロゾル濃度の高い密閉空間（換気の悪い室内など）です。

対策として、こまめな換気を行い、空気の流れを作るため、2方向の窓・出入り口を開けるようにしましょう。



## 風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症それぞれの違い



	風邪（普通感冒）	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
潜伏期間	2～4日間	2～5日間	1～14日間
感染経路	接触感染、飛沫感染	接触感染、飛沫感染	接触感染、飛沫感染、エアロゾル
症状の現れ方	ゆるやか	急激	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般的な風邪よりも症状の持続が長い</li> <li>病状が進行するにつれて症状が強くなる</li> </ul>
発熱	37～38℃程度 （微熱の場合が多い）	38℃以上の急激な発熱	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い
主な体調の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱や体のだるさと共に、咽頭痛、咳、鼻水など上気道の症状が中心に出現</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>突然の38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛が特徴</li> <li>咽頭痛や咳、鼻水なども出現</li> <li>発症率・重症化率の低減には予防接種を受けることが有効</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発熱や咳など初期症状は風邪やインフルエンザと見分けが付きにくい</li> <li>その他に頭痛や倦怠感、食欲不振、味覚・嗅覚障害など</li> </ul>
学校保健安全法における出席停止期間	なし	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで



手を洗おう



消毒しよう



うがいしよう



換気しよう



マスクしよう

学生支援課