

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)～



I. インフルエンザについて

1. インフルエンザの特徴

インフルエンザの感染力は非常に強く、急激に症状が起き、重症化する場合があります。次の表はインフルエンザと風邪の違いです。インフルエンザの特徴を覚えておきましょう。

	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、筋肉痛など）	
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	1～2月がピーク ※4、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

2. 感染経路

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、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所
学校や職場、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
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

3. インフルエンザを防ぐには

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 予防接種を受ける

インフルエンザワクチンを接種することで、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。ワクチンの予防効果が得られるのは接種した2週間後から5ヶ月程度までと考えられています。

ウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種が必要です。料金や接種回数等、詳しいことは医療機関へお尋ねください。



② 咳エチケット

インフルエンザの感染経路は咳やくしゃみの際に口から出るしぶきによる飛沫感染が主なものです。咳やくしゃみがインフルエンザによるものかどうか分からない場合もあるため、日頃から咳エチケットを心がけておくことが大切です。

- 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
- 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。とっさに出る場合はティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

③ 外出後に手洗いをする

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。インフルエンザはアルコール製剤による消毒も効果的ですので、アルコールでの手指消毒もあわせて行うと良いでしょう。

④ 適度な温度・湿度を保つ

空気の乾燥で気道粘膜の防御機能が低下します。湿度 50～60%に保つよう、加湿器などを利用しましょう。

⑤ 栄養・休養を十分にとる

体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による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・・・

① 医療機関の受診

インフルエンザのような症状がみられたら、早めに受診しましょう。

② 休養をとる

安静にして、休養をとりましょう。睡眠を十分とることが大切です。

③ 水分補給

水分を十分に補給しましょう。

④ 咳エチケット

周囲への感染を防ぐために、咳やくしゃみがある場合は不織布のマスクを着用しましょう。



⑤ 外出を控える

周囲への感染を防ぐため、人ごみや繁華街への外出は控え、無理に職場へ行かないようにしましょう。
※出勤するかどうかは職場のルールに従ってください。

Ⅱ. ノロウイルス感染症について

ノロウイルス感染症は11月～4月頃まで流行する感染性の胃腸炎です。ノロウイルスは感染力が強く、大規模な集団発生が起こることがあります。特に高齢者や子どもは重症化しやすく注意が必要です。

1. ノロウイルス感染症の特徴

症状

＜潜伏期間＞ 24～48 時間

＜主な症状＞

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く
- 症状のない場合や軽い場合もある
- 乳幼児や高齢者は嘔吐物の吸い込みによる肺炎や窒息にも注意

流行の時期

一年を通して発生しますが特に冬季に流行します
11月頃から発生件数が増え、12月～1月頃がピークになります

2. 感染経路

感染経路のほとんどが、ウイルスが食品や人を通じて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。

食品等からの感染	人からの感染
調理した人がノロウイルスに感染 → 食品が汚染される → 汚染された食品を食べる	ノロウイルスに感染した患者 → 汚物（嘔吐物やふん便） → 患者や汚物を処理した人の手を介してうつる
ウイルスに汚染された二枚貝  → 生や加熱が不十分 → 二枚貝にウイルスが生き残った状態で食べる	家庭や施設等、人同士が直接接触してうつる
ウイルスに汚染された井戸水など → 消毒が不十分 → ウイルスが生き残った状態で飲む	

3. ノロウイルスの感染を防ぐには

ノロウイルスに感染しない、また感染を広げないためには予防が大切です。

① 手洗い

- ・食事前、トイレの後、調理前後は石鹸でよく洗い、温水による流水で十分に手洗いをする。
※アルコール消毒では効果が少ないとされています。流水はウイルスを洗い流す効果があるため、水を流しながら洗いましょう。

② 食品の扱いについて

- ・加熱して食べる食材は中心部までよく加熱する（85℃以上 90 秒の加熱が必要）。
- ・調理器具や調理台は消毒していつも清潔にする。
- ・85℃以上の熱湯で 1 分以上の加熱、または次亜塩素酸ナトリウム（ハイター・ミルトンなど）による消毒が有効です。

③ 二次感染を防ぐ

- ・自分が下痢や嘔吐がある場合は食品を扱う作業はしない。
- ・感染した人の汚物（嘔吐物やふん便）を処理するときは正しい処理方法（下記の表を参照）で十分注意して扱う。処理する人以外は、汚物の近くに近寄らないようにする。

<汚物などの処理方法>

食器・環境・リネン類などの消毒	便や吐いたものなどの処理
<ul style="list-style-type: none">・感染した人が使用したり、嘔吐物のついたものは他の人のものと分けて、すぐに洗浄・消毒する。・食器類は、塩素消毒液にすぐに浸して消毒する。・カーテン・衣類・ドアノブなども消毒する。・洗濯は、洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いし、十分にすすぐ。	<ul style="list-style-type: none">・使い捨てマスク・ガウン・手袋などを装着する。・ペーパータオル等で静かに拭き取って塩素消毒後、水拭きする。・使用したペーパータオルやマスク等を廃棄するときは、ビニール袋に入れてしっかり密封する。その際に、塩素消毒すると尚良い。・しぶきを吸い込まないようにする。・処理が終わったらていねいに手洗いをする。

< ノロウイルスに効果的な消毒方法について >

ノロウイルスに効果的な消毒方法は 2 種類あります。

- ① **加熱する** : 熱湯で 1 分以上加熱する。
- ② **次亜塩素酸ナトリウムの使用** : 洗剤などで洗浄のあと、次亜塩素酸ナトリウム（塩素濃度 200ppm）に浸すように拭く。

※家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用可能。
（例：キッチンハイター、ミルトン等）

★次亜塩素酸ナトリウムは手指等の人体の消毒はできません。

また、ノロウイルスは消毒用エタノールは無効なため、手指等は流水で洗い流すことが大切です。

4. ノロウイルスに感染したら・・・

ノロウイルスに効果のある抗ウイルス薬はありません。症状が続く期間は 10 数時間～2 日程度とされていますが、その間、脱水症状を起こしたり、体力を消耗しないよう水分と栄養補給を十分行いましょう。症状がひどい場合は、病院で点滴を行う必要があります。そのほかに医療機関では、症状を和らげる薬（吐き気止めや整腸剤など）が処方される場合もあります。

(参考)

- 厚生労働省：ノロウイルスに関する Q&A

http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-

html

- 国立感染症研究所感染症情報センター ノロウイルス感染症：

<http://idsc.nih.gov/disease/norovirus/taio-a.html>