

# クリニックレポート

## 今月の話題 : 寒い時期の感染症

年末年始のあわただしい時期がおわり、少しずつ平常を取り戻しているこの頃ですが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか？ 2月の初めに「立春」を迎えます。徐々に春にむけて気温が変化してくる時期ですが、まだまだ寒さは続きます。この時期には様々な感染症が猛威を振るいます。予防はもちろん、症状などをしっかりと知っておくことで、早期に対応でき悪化を防ぐことができます。今月は、寒い時期に多くみられる感染症についてレポートします。

### インフルエンザ

〈症状〉 のどの痛み、鼻汁、咳等の症状の他、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等**

※今シーズンは、熱がそれほどあがらない場合もあるようです。

〈時期〉 12月～3月が流行シーズンといわれている

〈予防〉 ①流行前のワクチン接種（ワクチン有効率 60%）

②咳エチケット（マスクの利用など）

③手洗い（アルコール製剤による手指衛生も有効）

④適切な湿度（50～60%）を保つ

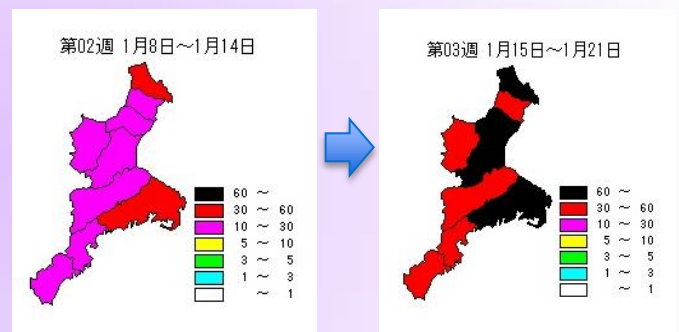
⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

〈対策〉 ①早めに医療機関を受診

②しっかり休養と睡眠をとる

③水分をしっかり摂る

④小児、未成年者では、治療が開始された後、少なくとも2日間は配慮が必要です（異常行動）



2018年 インフルエンザ流行推移地図（三重県感染症情報センターHPより）  
※三重県の2018年第3週(1月15日～1月21日)現在の定点当たり週間患者数は62.4人(4495人/72定点)

### ノロウイルス感染症（食中毒）

〈症状〉 おう吐、下痢、腹痛、微熱等

〈時期〉 11月から2月にかけて多い

〈予防〉 ①加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する

②**手洗い**

※調理器具などには次亜塩素酸ナトリウムや加熱による処理をおこなう

〈対策〉 ①ワクチンがなく対症療法のみなので早めに医療機関に相談する

②おう吐や便の処理時には、使い捨て手袋を利用し必ず換気をおこなう

③脱水にならないようにする（水分は少しずつちょこちょこ飲む）

手洗いで、洗い残しの多い部分

指先

指先まわり

しわ

手首

厚生労働省HPより引用・抜粋