

感染症対策、 万全ですか？

狙われていますよ、
インフルエンザにも、
ノロウイルスにも

今年もいよいよ本格的な冬が近づいてきました。気温が下がり、空気が乾燥するこれからの季節は、インフルエンザやノロウイルスによる感染症への注意が必要です。感染症の予防対策の基本は、「うつらない」「うつさない」こと。うがいや手洗いなど、日常生活での予防対策を万全にして、健康に冬を過ごしましょう。

**低温・低湿度の冬は
ウイルスにとって絶好の季節**

感染症を引き起こす原因には、細菌やウイルスなどがありますが、冬に蔓延しやすいのはウイルスです。ウイルスは低温・低湿度を好むため、秋から冬にかけて増殖力を増します。さらに、空気が乾燥していると、せきやくしゃみの飛沫が小さくなり、空気中に浮遊し、飛沫に含まれるウイルスが遠くまで飛びやすくなります。そのため、感染範囲が広がりやすく、感染するスピードも速くなります。つまり、冬はウイルスそのものの感染力が高まると同時に、感染が拡大しやすい条件が揃っているということです。

**流行のピーク時期だけでなく、
冬の間は常に予防対策を万全に**

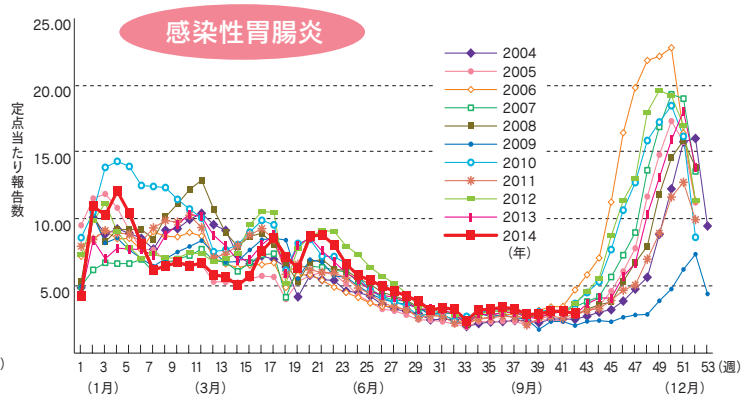
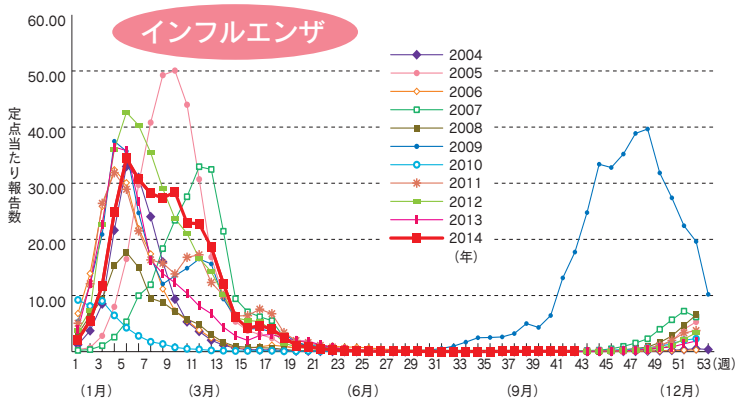
冬の感染症の中でもとくに注意したいのが、感染力の強いインフルエンザや、ノロウイルスによる感染性胃腸炎です。インフルエンザは例年11月～3月に流行し、1月～2月頃がピークとなります。ただし、過去には10月頃から猛威をふるい始めた年（2009年）や、3月頃にピークを迎えた年（2007年）もあるのです。今の時期から暖かくなるまで油断は禁物です。

また、感染性胃腸炎は11月から流行り始めます。例年の傾向を見ると12月頃に大きなピークがありますが、その後も完全に鎮静化することはないので、こちらも油断はできません。今の時期から春先にかけては、うがいや手洗いなどの予防対策を徹底するなど、常に感染の危険を意識して過ごすことが大切です。

●冬に流行しやすい感染症

疾患名	原因ウイルス	流行時期	おもな感染経路	おもな症状	特徴
インフルエンザ感染症	A型インフルエンザウイルス香港型・ソ連型 B型インフルエンザウイルスなど	11月～3月頃	多くは飛沫感染と 接触感染 空気感染の可能性もあり	突然の高熱（38℃以上）、 頭痛、筋肉痛、関節痛、 のどの痛み、鼻水、嘔吐、 下痢など	高齢者は肺炎、小児は肺炎 や脳症を併発し、致命傷に なることもある
感染性胃腸炎	ノロウイルス	11月～1月頃	多くは接触感染と 飛沫感染	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、 微熱（38℃以下）など	高齢者や乳幼児などは重症 化することもある
	ロタウイルス	2月～4月頃		嘔吐、下痢、腹痛、 高熱（38℃以上）など	乳幼児に多く発症。大人は 軽症で済むことが多い

●過去10年間の年間発生状況（定点あたりの報告数）



※国立感染症研究所「感染症発生動向調査 週報 (IDWR)」より

ウイルスから身を守ろう！

感染症の発症には3つの要因があり、「**感染源（ウイルス）**」、「**感染経路**」、「**感受性宿主（人間の免疫力）**」の三大要因がすべて揃ったときに発症します。そのため予防は、三大要因への対策が基本となります。すなわち、「ウイルスを体内に入れない」こと、「感染経路を断つ」こと、そして宿主（人間）が「ウイルスに対する抵抗力をつける」ことがポイントです。

1 ウイルスを体内に入れない

うがい 電車内やショッピングセンターなど、人が大勢集まる場所の空気中には、ウイルスがたくさん漂っている可能性があります。外から帰ったらすぐにうがいをしましょう。また、のどや空気が乾燥しているときにも、うがいをするとう感染防止に効果があります。

手洗い ドアノブや電車の吊り革、エスカレーターの手すりなど、不特定多数の人が触れるものにはウイルスが付着している可能性があります。これらのウイルスは、手を介して口や鼻の粘膜から体内に侵入します。石けんを使った手洗いをこまめにしましょう。

室内の換気、湿度管理 閉め切った室内の空気中には、ウイルスが停滞しやすくなります。こまめに窓を開けて換気を行いましょう。また、ウイルスは乾燥した空気を好むので、加湿器を利用したり、濡れたタオルを吊るすなどして、適度な湿度（相対湿度 40%以上*）を保つようにしましょう。

*「相対湿度」とは、通常「湿度」と呼ばれているもので、その空気中に含むことができる最大の水分量に対して実際に含まれている水分量の割合をいいます。

2 感染経路を断つ

咳エチケット せきやくしゃみの飛沫は1～2mも飛ぶといわれ、ウイルスを含んだ飛沫を周囲の人が吸い込むことで感染が拡大します。普段からせきやくしゃみが人に直接かからないよう注意しましょう。

1. せきやくしゃみが出るときは、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、人から顔をそむける

3つの
咳
エチケット



2. 使用後のティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる
手で押さえた場合は、すぐに手を洗う



3. 症状のある人はマスクをつける



3 ウイルスに対する抵抗力をつける

予防接種 インフルエンザ予防には、ワクチン接種も有効です。ワクチンを接種していても感染する可能性があります。比較的軽くてすみませう。

睡眠、栄養 感染症予防には、十分な睡眠と栄養をとって免疫力を高めることも重要です。夜はできるだけ12時前には就寝し、免疫力アップに必要なタンパク質やビタミンをしっかりとるとともに、バランスのとれた食事を規則正しくとりましょう。

ノロウイルスの場合

ノロウイルスは、食品から感染することがあります。加熱して食べる食材はしっかり中心部まで火を通しましょう。加熱の温度と時間は、85℃以上・1分以上が目安です。また、まな板や包丁などの調理器具や食器、ふきんなどは、使用したらすぐに洗うようにしましょう。85℃以上の熱湯で1分以上、加熱消毒するとさらに有効です。



インフルエンザの予防接種は済ませましたか？

社員を対象に、箱崎・健康増進センターでは11月28日まで予防接種を実施しています。詳細は、IBM 健保組合ホームページのお知らせをご確認ください。

事業所で接種できない方とご家族の方には、補助金を支給します。今年度から被保険者の補助金額にも上限を設けました（上限額 2,700 円）。

自治体からの補助がある場合は、そちらを優先利用してください。残額を補助します。

<補助金申請の方法>

補助金を申請される方は「利用者ガイド 2014」（17 頁）をご覧ください、正確な申請を心がけていただきますよう、お願いします。なお、補助の対象となる接種期間は12月31日までとなっています。

POINT! 申請の際のご注意

領収証には、次の記載が必要です。複数人まとめた領収証では受理できませんので、ご注意ください。

- 接種者氏名（フルネーム）
- 受診内容（「インフルエンザ予防接種」と明記）
- 接種年月日
- 医療機関名、所在地、電話番号
- 領収印、または担当者印（朱印）