



「天高く馬肥ゆる秋！」

皆様いかがお過ごしでしょうか？

外の空気が気持ちよく、お散歩や運動にはもってこいの時期です。寒くなってくると外出もしにくくなるので今の季節を十分に満喫してください。

さて、インフルエンザの予防注射はお済みでしょうか？

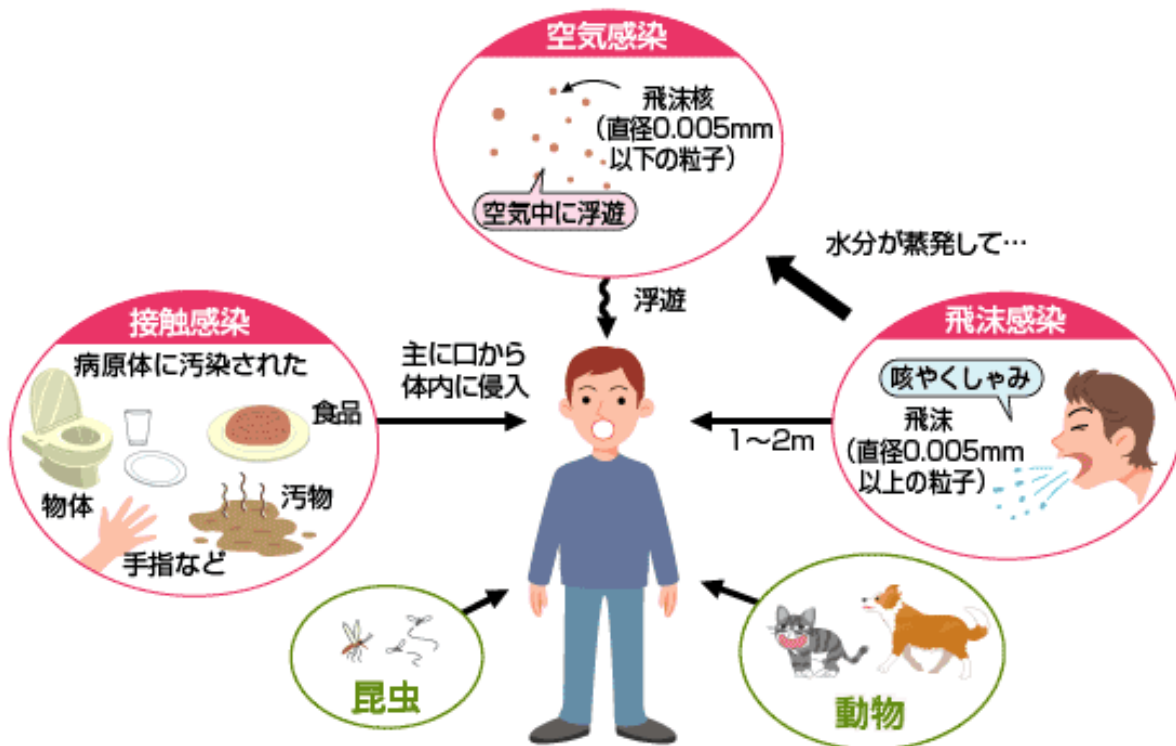
まだの方は、主治医の先生と相談して接種してください。

今月は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症について特集いたします。

秋・冬の健康管理：感染症を防ごう！

微生物が体内に侵入し、そこで繁殖（はんしょく）したためにおこる病気を感染症といいます。感染症の多くは伝染する危険があるので、周囲の人にうつさない配慮が必要です。病気をおこす微生物を病原微生物といい、小さい順に**ウイルス**、**細菌**、**原虫**、**寄生虫**などがあります。

まずは、目に見えない病原体や寄生虫が、どこから（感染源）、どのように侵入するのか（感染経路）を知りましょう。



日常生活において、注意すべき主な感染経路としては、

接触（経口）感染、飛沫感染、空気感染（飛沫核感染）の3つが挙げられます。

冬の感染症といえば毎年気になるのが「インフルエンザ」と「ノロウイルス」です。まずは、感染しない自分の体づくりと感染をシャットアウトすることです。



感染予防の鉄則

- ① 手洗い
- ② うがい
- ③ マスク
- ④ ワクチン接種
- ⑤ 体力づくり



Q1) インフルエンザと普通の風邪はどう違うのですか？

一般的に、風邪は**様々なウイルス**によって起こりますが、普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、**インフルエンザウイルス**に感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q2) ノロウイルスとは？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、特に**生カキ**を食した後に発症することが知られています。これは、人間の腸管内で増えたウイルスが便として下水に流れ出し、海でも死なずに貝の中に取り込まれてしまうからです。

ノロウイルスは貝の体内では増えませんが、季節的に採貝して食する冬期、よく火を通さずにカキを食べることにより感染することがあります。しかも、ごく少量のウイルスで感染して発病するため、カキを食べただけで感染されると言われることがあります。

