

(有)静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
 ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

冬場に多い呼吸器感染症





◆冬に感染症が増えるのは？

冬場は、低温、低湿度を好むウイルスや細菌にとって、長く生存できる条件が揃っています。空気が乾燥しているため、ウイルスの水分が蒸発して軽くなり、遠くへ飛びやすくなります。そのため、咳、くしゃみによる感染範囲も広くなり、感染スピードが上がります。

一方、人の体は体温が低下すると代謝が下がり、免疫力も下がります。冬場は体内の水分量も少なくなりがちで、乾燥により、ウイルスの侵入を防ぐ喉や鼻の粘膜が傷みやすくなっています。そのため冬に感染症が多くなりやすいのです。



◎冬場に多い主な疾患と症状・予防法

疾患名	原因	症状	潜伏期間	予防法など
RSウイルス	 RSウイルス ●▲	鼻水、鼻づまりから始まり咳症状が出る。乳幼児では発熱を伴うなど症状が重くなりやすい。1~2週間で回復。年齢が上がるにつれ症状が軽くなるが、大人でも重症化することがある。	2~8日	予防接種なし。 症状がではじめた人はマスク。寝室を別にする。患者は乳児にうつらないよう接触を避ける。
溶連菌感染症	 A群β型溶連菌 ●	咽頭痛、扁桃炎、猩紅熱(しょうこうねつ)など。通常の風邪よりも熱が高く、喉の粘膜が赤く腫れて強い痛みを伴う。大人が発症すると子供より重症化する割合が高い。自然に治らない。	2~5日	予防接種なし。 症状がある人はマスクをする。
インフルエンザ	 インフルエンザウイルス ●▲	38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状。予防接種をした場合など、高熱や全身症状がひどくなくてもインフルエンザのことがある。	2日前後	予防接種あり。 接種後4、5ヶ月有効。
マイコプラズマ肺炎	 マイコプラズマ菌 ●▲	はじめは乾いた咳で夜不眠になる程強い咳がある。3~4週間経つと痰がらみの咳になる。	2~3週間	予防接種なし。 咳がある場合はマスクをする。



飛沫感染(●) 予防にはマスクや咳エチケット、接触感染(▲) 予防では手洗いうがい効果的です。

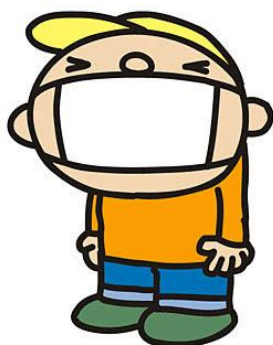
また、今回は詳しくは取り上げませんが、冬場に多い感染症としてノロウイルスも挙げられます。こちらは新年号で取り上げる予定です！

◎薬や治療法

	代表的な治療薬	治療期間	注意点
RS ウイルス	原因の治療薬はない。 重症化すると咳に対してステロイド。	1～2 週間	良くなっても数週間ウイルスが排泄されることもある。
溶連菌感染症	セフジニル アモキシシリンなど	7～10日	完全に治すために1週間から10日程度薬を服用する。
インフルエンザ	リレンザ イナビル タミフルなど	薬によって異なる	基本的には発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで外出を控える。
マイコプラズマ肺炎	クラリスロマイシン アジスロマイシン エリスロマイシンなど	薬によって異なる	咳が出ている期間は菌が排出されている。

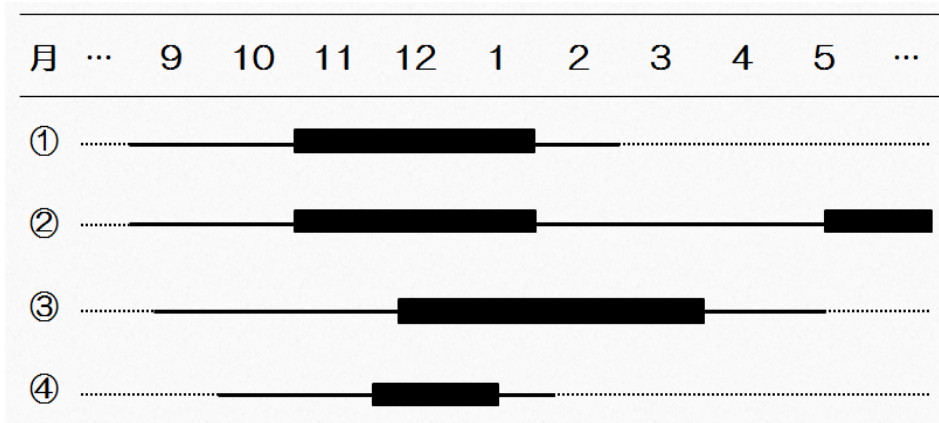
上の表の治療薬は主に原因を治療する薬ですが、そのほかに症状を抑える薬が出されることもあります。薬を飲んで熱が下がり、体調が良くなっても、菌が体外へ排出されていることがあります。**決められた期間薬を服用したり、マスクをしたりして他の人への感染を防ぐことが重要です。**また、出席停止期間なども医師や学校などの指示に従ってください。

◆咳エチケット



咳が出る人は他の人にうつさないよう以下の点に気をつけましょう。

◆流行時期 ———：増え始め・減り始め ■■■■：ピーク



① RS ウイルス ②溶連菌感染症 ③インフルエンザ ④マイコプラズマ

- *咳やくしゃみが出る時はマスクをする。
- *マスクがない時はティッシュなどで口と鼻をおおう。
- *使用後のティッシュはすぐフタ付きのゴミ箱へ捨てるようにする。
- *咳やくしゃみをするときに手でおおった時は速やかに手を洗う。

◆おかしいな、と思ったら受診を

こまめに手洗い、うがいをしたり、予防のためにマスクをしたり、バランスの良い食事、睡眠をとるなどの予防法もありますが、かかってしまったら自分の症状を悪化させないのももちろん、周りに感染させないためにも医療機関に受診し、医師の診断を受け、薬をもらったり注意点などの指示を聞いたりして対処しましょう。

引用 厚生労働省HP、国立感染症研究所、咳嗽に関するガイドライン（文責：高野）