

感染症名	症 状	潜伏期間・ 主な感染経路
インフルエンザ (季節性)	急に38度以上の高熱が出て、筋肉痛や関節痛などの全身症状が出る	1～4日・ 飛沫感染、 接触感染
マイコプラズマ 肺炎	咳・発熱・頭痛などの風邪症状がゆっくりと進行し、特に咳が徐々に激しくなる	2～3週間・ 飛沫感染
RSウイルス 感染症	発熱・鼻水などの症状が続く。重症化すると咳がひどくなり、呼吸困難になることもある	4～6日・ 飛沫感染、 接触感染
感染性胃腸炎 (ノロウイルス、 ロタウイルス)	嘔吐・下痢が突然始まる。腹痛・発熱などもある。乳幼児がかかりやすいロタウイルスは下痢便が白くなることがある	1～3日・ 経口感染

※その他の感染症は市ホームページへ

■どんな種類がある？

- ◇経口感染
病原体を含んだ食品などを口にすることで感染



保健予防課 木場主事

- ◇接触感染
感染者の咳やくしゃみなどで病原体が飛び散り、他の人がそれを吸って感染
ドアノブや手すりなどに触れることで手に付いた病原体が、目や鼻などの粘膜から入って感染

- ◇飛沫感染
感染者の咳やくしゃみなどで病原体が飛び散り、他の人がそれを吸って感染

■感染経路は？

- ◇体温
人の体は体温が下がると免疫力も下がります
空気が乾燥し、ウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、空气中に浮遊しやすくなります。また、夏に比べて水分を取らなくなるため体内が乾燥し、ウイルスの侵入を防ぐための喉や鼻の粘膜も傷みやすくなります

■なぜ冬にはやる？ウイルスは冬が大好き！

- ◇気温
ウイルスの多くは気温15～18度以下で活動が活発になります

- ◇乾燥
人の体は体温が下がると免疫力も下がります
空気が乾燥し、ウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、空气中に浮遊しやすくなります。また、夏に比べて水分を取らなくなるため体内が乾燥し、ウイルスの侵入を防ぐための喉や鼻の粘膜も傷みやすくなります

冬の感染症にご用心

ウイルス撃退！



■予防の基本を知ろう

- ◇手洗いは念入りに



1 せっけんを泡立て、手のひらをよく洗う



2 両手の甲を洗う



3 指先、爪の間も念入りに洗う



4 指の間もしっかり洗う



5 親指も付け根から指先まで念入りに洗う。手首も忘れずに



保健予防課 保健師 森園主任

手洗いと一緒に、うがいも小まめに行いましょうね

- ◇マスクは正しく着用を



1 上部を鼻筋に合わせ、鼻、口、顎を確実に覆う



2 鼻の部分を押さえてフィットさせ、隙間ができないよう調整する

※外すときはひもを持ち、マスクの表面に触れずに捨てる

- ◇ワクチンがあるものは予防接種を受ける

ワクチンの接種は、発症の確率を下げ、発症したとしても重症化を防ぐ効果があります。特に合併症を起こしやすい高齢者や抵抗力の弱い乳幼児はできるだけ受けましょう
※接種費用の一部補助あり。19面と21面をご覧ください

- ◇免疫力を高める

バランスの良い食事と十分な睡眠を取り、体を冷やさないようにしましょう

- ◇嘔吐物や便などで汚れた場所はしっかり消毒を

マスク・手袋・ペーパータオルなどを使用し、塩素系漂白剤で適切に消毒しましょう

- ◇食品は十分に加熱を

二枚貝などの食品は中心部までしっかり加熱(85～90度以上で90秒以上)し、調理器具も消毒しましょう

■もし発症(疑いも含む)してしまったら？

- ◇医療機関の受診を

自己判断で薬を飲むのではなく、医師の診療を受け、しっかり休養しましょう

- ◇他の人への感染予防を

マスクを着用するなど咳エチケットを心掛け、周りにうつさないように努めましょう。症状が落ち着いてもしばらくはウイルスが残っている可能性があるもので、外出を避け、自宅療養しましょう



症状が落ち着いても油断しちやだめですよ

感染症Q&A

- Q インフルエンザの予防接種はいつ受けるのが効果的？

A ワクチン接種から免疫ができるまで2週間～1カ月間ほどかかり、有効期間は5カ月間程度です。流行のピークは例年1月～2月なので、早めに受けましょう

- Q ノロウイルスによる食中毒の原因として、カキなどの二枚貝をよく聞きますが、なぜ？

A 二枚貝は、大量に海水ごとプランクトンなどの餌を飲み込みます。その後、一緒に飲み込んでしまったウイルスが残り、濃縮されたまっつしまつからです

ただし、上の「予防の基本を知ろう」で紹介したように、十分に加熱すれば、食べても問題ありませんよ

- Q 感染症の発生状況を知りたいのですが？

A 市ホームページで感染症の種類ごとの発生状況をチェックすることができます



しっかり対策をして、この冬も元気に乗り切りましょう！

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し引き起こす病気のことです。特にインフルエンザや、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症は冬場に流行します。正しい知識を身に付け、一人一人が日頃から予防を心掛けましょう。

【保健予防課 258・2358(庁舎移転により
来年1月以降は803・7023)】