

# ほけんだより

## 2月

令和 6年度  
社会福祉法人 大谷会  
看護師

冬に流行る主な感染症として、インフルエンザや胃腸炎（ロタ、アデノ、ノロウイルス）、RSウイルス感染症があります。これらの感染症がなぜ冬に流行るかは、冬の寒さや乾燥が関係しています。

ウイルスは低温・低湿度を好むため、夏より冬の方が長く生存できるのです。



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

### 風邪

## インフルエンザ

### 流行中



マスクをする



規則正しい生活をする



咳エチケット



加湿する

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。

自分でできる対策をしましょう。



## ノロウイルス

ノロウイルスは、牡蠣やしじみ、あさり、ホタテ等の二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増えます。微量の菌でも感染し、1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出ます。特に牡蠣は消化管を含めて生で食べる人が多いので、発症の可能性が高くなります。症状が出たら、すぐ医師にかかりましょう。症状が治まっても2～3週間は便の中にウイルスが出る場合があります。二次感染をしないよう、十分な注意が必要です。



下痢の症状があれば、入浴は一番最後にするか、シャワーだけにしたほうがよいでしょう。食事は油物を避け、野菜スープや味噌汁などの温かい物を薄味に出しましょう。また、りんごやにんじんには整腸作用があるので、りんごのすりおろしを与えたり、にんじんをおかゆに混ぜたりして調理するのもお勧めです。毎日の予防には、調理前の十分な手洗いはもちろん、調理器具を塩素系の漂白剤に浸けたり、熱湯をかけて消毒をしたり、食品を熱湯で1分以上加熱したりすることが効果的です。

