



きりんだより



本格的な冬がやってきました。空気が乾燥し、気温が低くなるこの季節は、感染症のピークを迎えます。今月は主な冬の感染症についてご紹介したいと思います。

冬に感染症が流行する理由

①冬はウイルスが強くなる。

ウイルスは低温・低湿度を好み、冬になると夏より長く生存できるようになり、感染力を高めます。冬場に風邪を始めとするウイルス感染が多くなるのは、外気が寒く乾燥するためです。



②冬は人の免疫力が低下する。

低気温で体温が下がることで、人の免疫力は低下します。また、外気の乾燥に加え、夏に比べて水分を摂取することが少ないため体内の水分量が減少し、喉や気管支の粘膜が傷むことによりウイルスが体内に侵入し感染しやすくなります。

主な冬の感染症

インフルエンザ

インフルエンザウイルスに感染した場合、突然の**38℃以上の「高熱」**や全身倦怠、食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。やや遅れて咳やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腰痛や悪心などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は10日前後で症状が落ち着き治癒します。

ロタウイルス下痢症

乳幼児の代表的な冬期下痢症として、ほとんどの子どもが感染します。症状としては、突然の嘔吐・下痢から始まり便が白色の下痢便が特徴です。通常1週間以内で下痢は軽快しますが、発熱・呼吸器症状を伴ったり、下痢の回数が多いと脱水症状が現れ、治療が必要になります。また、まれに痙攣・脳症・腸重積を伴うこともあります。

RSウイルス感染症

乳幼児の代表的な呼吸器感染症で、冬季に流行し、4～5日の潜伏期間後、鼻汁・咳・発熱などの上気道症状が現れます。また、炎症が下気道まで波及し気管支炎・細気管支炎を発症し、咳の増強、呼吸性の喘鳴、多呼吸などが現われ、重症化し入院治療が必要となることもあります。

ノロウイルス感染症

初冬を中心に発症が多く、突然の嘔吐・下痢が起こります。潜伏期間は、12～48時間で通常、数日で軽快しますが、発熱・呼吸器症状を伴うこともあります。重症化すると、脱水症状・痙攣・腸重積などが起こることもあります。

【感染症の嘔吐物や便の適切な処理方法】

- ・汚物の処理、清掃、消毒をするときは、**使い捨ての手袋やマスク**を使用する。
 - ・嘔吐物や便は、布や紙でふき取り、その後**塩素系消毒剤**で浸すようにふき取る。
 - ・使用した布や紙は、**ビニール袋に入れ密封**して捨てる。
 - ・汚染された衣類などは、ポリバケツにいれ汚物を落とし、**塩素系消毒剤に10分以上浸すか、熱湯消毒(85℃で1分以上の加熱)**後に洗濯する。
- ※塩素系消毒剤(0.1%次亜塩素酸ナトリウム液)の作り方
家庭用塩素系漂白剤(原液濃度5%の場合)10mlを水500mlで薄めます。

感染症予防のポイント

(1) 感染経路(飛沫感染・空気感染・接触感染)を経つ

- 【手洗い】細菌やウイルスが体の中に入り込み、様々な病気を引き起こします。それを防ぐ為にも重要なのが日常生活での「手洗い・うがい」です。
- 【マスク】感染症の流行時の外出時には、マスクをしましょう。またマスクをすることで「保温効果」と「保湿効果」が期待でき、気管支粘膜の保護が期待できます。咳、くしゃみなどの症状がある場合は、マスクをしてウイルスを飛沫させない事が周囲への心遣いです。



(2) 抵抗力をつける

バランスの良い食事や十分な睡眠をとりましょう。

(3) 免疫力をつける

かかりつけ医師とよく相談し、必要な時期に必要な予防接種(ワクチン)を接種しましょう



年末年始の営業について

12月30日(水) AM 9:00 ~ PM 1:00
 12月31日(木) } 休み
 1月3日(日) }
 1月4日(月) 通常通り



全国の医療機関の処方箋を受け付けております。お気軽にご相談下さい
球磨郡多良木町多良木2899

きりん薬局 原田店

TEL:42-6900 FAX:42-6910

~今月の担当は藏座です~

