



12月に入り寒さの厳しい季節になりました。空気が乾燥し、気温の低くなるこの時期はインフルエンザなど感染症が流行します。そこで今回は、体調の変化が起こりやすいこの季節を元気に乗り切れるように、感染症の原因・感染経路・予防対策についてご紹介いたします。

【冬に感染症が流行する原因は？】

① 温度の低さ

ウイルスや細菌は低温、低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存でき、感染力が強くなると言われています。



② 空気の乾燥

空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫がちいさくなり、ウイルスがより遠くまで飛ぶため、一度の咳、くしゃみで感染範囲が拡大しやすくなります。



③ 寒さによる体温の低下

体温が下がるとウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちやすくなります。また夏に比べて冬の寒い時期には水分摂取量も減るため、喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態となります。

【感染症の経路は？】

- ★ 接触感染
- ★ 飛沫感染
- ★ 空気感染
- ★ 経口感染

- ・感染者と直接接触した場合や、手すりやドアノブなどを介して感染する。
- ・くしゃみ、咳、会話中の唾液を介して感染する。
- ・ウイルスや細菌が空気中に飛びだし1～2mを超えて人に感染する。
- ・汚染された食べ物を、十分に加熱しないで食べた場合や感染した人が調理した食品を摂取したことにより感染する。



【感染症の予防対策】

感染症はがんなどの病気と異なり、正しい予防対策を講じることで発症するリスクを大幅に軽減することができます。また、自身が感染症にかかったときは、周囲の人に感染を拡げないための対処が必要です。感染症予防のために必要なのは、「**感染経路のシャットダウン**」「**病原体の排除**」

「**免疫力の向上**」です。そのためには、次のような対策を徹底しましょう。

- ◆ 手洗い・手指消毒の徹底
- ◆ マスクの着用
- ◆ 咳エチケットの遵守
- ◆ 病原体に適した消毒 (アルコール、次亜塩素酸ナトリウム)
- ◆ 適切な換気
- ◆ ワクチン接種
- ◆ 体調管理 など



また、免疫力を高めることも大切です。「**ストレスの軽減**」「**バランスの摂れた食生活**」「**十分な休息と睡眠時間の確保**」などに注意し感染症から身体を守りましょう。

☆ 年末年始の営業について ☆

R5年	12月28日(木)	AM9:00～PM14:00
	12月29日(金)	休み
	12月30日(土)	休み
	12月31日(日)	休日当番(9:00～17:00)
R6年	1月1日(月)	休み
	1月2日(火)	休み
	1月3日(水)	休み
	1月4日(木)	通常通り

※都合により変更する場合があります。ご了承ください。



感染経路をシャットアウトするために手洗い、消毒、マスク着用などを徹底し、生活リズムや食生活を整えて感染症にかかりにくい身体を作っていきましょう。 ~ 今月の担当は 上田です ~



全国の処方箋を受付いたします
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900 FAX 0966-42-6910

