

# 冬は感染症の季節です

正しく理解して予防しましょう！



## 冬に感染症が流行しやすい理由は

- ・寒く、空気が乾燥する冬は、低温・低湿度を好むウイルスにとって最適な環境です。夏より長く生存できるようになるため、感染力が強くなります。
- ・空気が乾燥していると咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスが遠くまで飛びやすくなるため、感染範囲が拡大しやすくなります。
- ・寒さのため人の免疫力が低下します。また夏場ほど水分を積極的にとらなくなり体内の水分量も少なくなりがちです。結果、体内外の乾燥によって本来は粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が痛みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

疾患名	流行時期	主な症状
インフルエンザ	11月～2月頃	突然の高熱(38℃以上)、頭痛、筋肉痛、関節痛、のどの痛み、鼻水、嘔吐、下痢等
感染性胃腸炎ノロウイルス	11月～1月頃	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(38℃以下)等
感染性胃腸炎ロタウイルス	2月～4月頃	嘔吐、下痢、腹痛、高熱(38℃以上)等
RSウイルス感染症	11月～2月頃	発熱、鼻水等。重症化すると喘鳴、呼吸困難等

## 冬の感染症予防の基本は、手洗いやうがいなど日常生活での対策が中心です

- ・**手洗い・うがい** 普段何気なく触っているところにも病原体が附着している可能性があり、その病原体は手を介して口や鼻、目などの粘膜から体内へ侵入し感染します。石けんを使ったこまめな手洗いで感染の機会を減らしましょう。外出直後のうがいも効果的です。(正しい手洗いについては裏表紙を参照)
- ・**咳エチケット** 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない。咳やくしゃみが出る時は出来るだけマスクをする。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うようにしましょう。
- ・**換気・湿度管理** 室内の空気中に病原体を停滞させないように、こまめに窓を開けて換気を行うことも大切です。またウイルスは乾燥した空気を好むため適度な湿度を保ちましょう。
- ・**予防接種** インフルエンザ予防にはワクチン接種も有効です。ワクチンを接種しても感染する可能性があります。症状が比較的軽くすみます。

## 休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 \*都合により当番医を変更することがあります。  
※お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

1月	14日(日)	あみ小林クリニック 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-888-2200 ☎0299-79-2114	2月	4日(日)	なるしま内科医院 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎029-892-2627
	21日(日)	阿見第一クリニック 江戸崎眼科	阿見 稲敷	☎029-887-3511 ☎029-892-0262		11日(日)	まぼろウイメンズクリニック 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎0297-87-6030
	28日(日)	おおさわ眼科 宮本病院	阿見 稲敷	☎029-843-7272 ☎0299-79-2114		12日(月)	森脇整形外科 古橋医院	阿見 稲敷	☎029-843-7888 ☎0299-78-3770

## 2月の乳幼児健診

《受付》

午後1時～1時45分

- ・4カ月児健診 2月19日(月)  
対象：平成29年10月生
- ・1歳6カ月児健診 2月5日(月)  
対象：平成28年6月～7月生

- ・2歳児歯科健診 2月6日(火)  
対象：平成27年12月～平成28年1月生

