



冬に流行する感染症に注意しましょう。

寒さ本番を迎え、風邪の季節がやってきました。冬に流行しやすい感染症は、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）、RSウイルスなどです。症状と感染経路を知っておきましょう。

◆ インフルエンザ ◆

インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れるA型、高熱の場合もあるが微熱や平熱のこともあり、消化器系の症状が特徴のB型があります。主な感染経路は飛沫感染と接触感染。予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることです。

◆ ウイルス性胃腸炎 ◆

ノロやロタウイルスに感染して、嘔吐や下痢が突然始まる「お腹の風邪」。ノロウイルスは1年を通して発生していますが、特に冬に流行。主な感染経路は接触感染と飛沫感染。手指や食品などを介して口から感染し、腸管で増殖します。ロタウイルスは乳幼児期に多く発症します。予防には手洗いが必須です。

◆ RSウイルス感染症 ◆

風邪のウイルスの一種、RSウイルス。ほとんどの感染は乳幼児で、気管支炎や肺炎などの症状が現れます。主な感染経路は飛沫感染と接触感染。感染力が強く、子供同士の集団発生に気をつけましょう。大人は軽い鼻風邪程度で済みますが、知らないうちに乳幼児にうつしてしまうこともあるので要注意です。

<感染症のかかりやすさチェック>

流行しても、感染症にかかる人とかからない人がいます。かかりやすいかチェックしてみましょう。

チェック項目が多いほど感染症にかかりやすい状態です。

- 帰宅後、手洗い・うがいをしない。
- 外食やコンビニ食が多い。
- 睡眠不足が続いている。
- 仕事や人間関係などストレスが多い。
- 暖房をつけっぱなしで換気を行わない。
- 寒いので、定期的な運動をしていない。
- 家族や友人とタオルやハンカチを共有することがある。

①マスクの着用

②こまめな石けんでの手洗い

③帰宅直後や乾燥時のうがい

でしっかり予防しましょう！



地域の困ったを解決する
“生活支援事業所”



〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番8号
鴨池生協クリニック

電話：099-252-1321

お問い合わせ

月～土曜 8:45～17:00
(日曜・祝日は除く)

