

妙高病院便り

vol.12



発行日：平成25年2月21日

発行元：新潟県立妙高病院

住所：妙高市大字田口147-1

TEL：0255-86-2003

冬の感染症と予防について

妙高病院 感染対策推進チーム



冬将軍到来!!!

冬はインフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。これらは多くの場合、ウイルスや細菌に触れた手などを介して感染が拡大します。

そこで、冬の感染症について流行する理由や予防などを中心に説明いたします。

冬に感染症が流行する理由

1. 乾燥した空気

寒くなると空気が乾燥しやすくなります。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中にウイルスが漂い続け、感染の機会が多くなります。

(湿度が40%以下の時、ウイルスは30分間漂うと言われています)



2. 冬は人の免疫力が低下する時期です



ウイルスと闘い私たちの体を守ってくれるのが免疫力です。この免疫力に大きく影響する要素のひとつとして体温があります。体温が低下すると体内での代謝活動などが阻まれ、ウイルスや細菌に対する抵抗力も下がります。また、人間は夏に比べて水分を積極的に摂取しなくなるため、体内の水分量が少なくなってしまいます。体内が乾燥すると、喉や気管支の粘膜がカラカラになるので、本来粘液でウイルスや細菌の侵入を防いでいる喉や鼻の粘膜が傷みやすくなり、感染しやすくなります。

冬の感染症の予防法

1. 手洗い



- ・手に付着した汚れと一緒にウイルスや細菌を洗い流してくれます。
- ・帰宅時、トイレ後、調理前、食事前に必ず手を洗いましょう。
- ・石鹸をよく泡立て、こすり洗いをし、流水で30秒間洗い流します。
- ・タオルやハンカチなどは各自のものを用意するか、使い捨てのペーパータオルを使用しましょう。

使用しましょう。

2. うがい

- ・口や喉をこまめに洗浄し、ウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぎます。
- ・特に帰宅時は必ずうがいをしましょう。



3. マスク

- ・乾燥した空気から鼻や喉の潤いを守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぎます。
- ・流行時は人混みへの外出を控え、外出時にはマスクをしましょう。
- ・咳やくしゃみなどの症状がある場合、しぶきなどを飛ばさないようにしましょう。周囲の人への感染予防「咳(せき)エチケット」です。



4. その他

- ・部屋の湿度は50～60%に保つと効果的です。
- ・バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけ、体調を整えましょう。
- ・咽喉部を冷やさないように、マフラーやハイネックの服を勧めます。
- ・喉の粘膜を保護するため、マスクのほか、適度な水分補給と飴などを舐めましょう。

吐物や便など汚物の処理方法

吐物と便の処理は直ちに行うことが感染防止に大変重要です。

まず、使い捨てマスクや手袋を着用して、ペーパータオルなどで取り除いた後、ビニール袋に入れて空気がもれないよう口をしっかりと閉じ密閉しましょう。残った吐物と便にはペーパータオルをかぶせ、その上から50～100倍に薄めた市販の塩素系漂白剤（ハイターなど）をかけて、汚染場所を広げないようによく拭き取りましょう。

冬に流行する主な感染症

1. ウイルス性感染症関連

①. ノロウイルス感染症（感染性胃腸炎）

牡蠣などの二枚貝を原因とする食中毒及び感染性胃腸炎の原因となるウイルスで、潜伏期間は1～2日以内で、年齢に関係なく発症します。

主な症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛で、突然吐き気や嘔吐を発症し、続いて下痢や腹痛が起こってくるのが特徴です。発熱（38℃以下）を伴うこともあります。

②. インフルエンザウイルス感染症（インフルエンザ）

潜伏期間は1～3日で、年齢に関係なく発症します。

主な症状は、突然の38℃以上の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、喉の痛みや咳などの呼吸器症状が現れ、通常の風邪に比べ症状が重く、全身症状も顕著に現れることが特徴です。特に治療を行わなくても、通常は発熱が2～3日持続した後、1週間程度で回復します。ただし、注意すべき合併症として、高齢者に発症しやすい肺炎、小児にまれにみられる脳症があります。

③. ロタウイルス感染症

乳幼児の急性胃腸炎の原因となるウイルスです。潜伏期間は48時間前後で、生後6ヶ月から2歳の乳幼児に多くみられます。

主な症状は、嘔吐・下痢・発熱で、発熱と嘔吐で発症し、続けて頻回の下痢がみられます。下痢の程度はウイルス性の中では一番重く、米のとぎ汁のような白色の下痢便が特徴です。

④. RSウイルス感染症

小さい子供ほど細気管支炎や肺炎など重症化しやすい呼吸器疾患の原因ウイルスです。潜伏期間は4～6日で、年齢を問わず感染します。ただし、乳幼児（特に生後6ヶ月以内）の場合は重症化しやすい傾向にあります。

主な症状は、軽い鼻かぜ程度ですむ場合から細気管支炎や肺炎に至るまで様々です。

年齢が上がるほど症状は軽くなる傾向があります。

2. 細菌性感染症関連

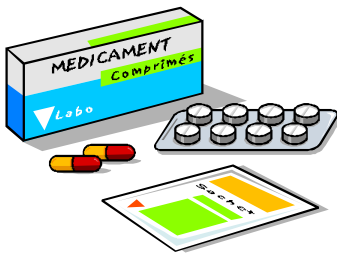
①. A群溶血性連鎖球菌咽頭炎（溶連菌感染症）

A群溶血連鎖球菌（溶連菌）によって引き起こされる感染症で、小児に多い急性の咽頭炎です。また、厚生物質が大変よく効くため、重要視されなくなってきた、猩紅熱や丹毒の原因菌としても知られています。潜伏期間は2～5日で、幼児や学童を中心としますが、3歳未満の乳児や成人にも感染します。

主な症状は、突然の発熱・喉の痛み・全身の倦怠感によって発症し、吐き気・嘔吐を伴うこともあります。また、侵入部位によって様々な症状を引き起こし、とびひ、中耳炎、肺炎、髄膜炎などの原因にもなり、リウマチ熱、急性糸球体腎炎などの合併症を併発することもあります。処方された薬を指示通り飲みきることが大切です。

インフルエンザの薬について

薬剤部



インフルエンザのくすりは大きく内服薬、吸入薬、注射薬に分類されます。今回は内服薬と吸入薬についてお話しします。

5日分処方されるタミフルとリレンザ、原則1回の吸入だけでよいイナビルとありますが、いずれにしてもできるだけ早く内服、若しくは吸入をしてください。

5日分処方のくすりは、異常行動など副作用が認められない限り最後まで服用してください。

異常行動とは

普段と違うとっぴな行動をとる、うわごとを言ったり興奮したりする、意識がボンヤリする、幻覚が見える、妄想、けいれん等です。

くすりの服用の有無を問わず、発現することが知られています。

インフルエンザのくすりを服用していることをご家族・周囲の方々に話しておくことも大切なことです、

インフルエンザによる出席停止期間の基準が変更されました

2012年4月より「解熱後2日が経過するまで」でしたが、それに加え「発症後5日が経過していること」も条件になりました。

熱が下がってもインフルエンザウイルスの感染力はしばらくの間残っています。インフルエンザの蔓延を防ぐことを心がけてください。

ボランティア紹介

～いつもありがとうございます～



ボランティアの方の暖かい手助けにより、患者さんが心の安らぎを得られる環境づくりができればと考えております。今回は、活躍されるボランティアの方を紹介します。

岡田 一美 様

主に外来患者さんの受付補助、案内、車椅子補助、と入院患者さんのリハビリ「じょんのび広場」において合唱や・パズル・ぬりえをされる患者さんのサポートをしていただいています。得意の手芸を活かしてラベンダースティックやクリスマスリースの作成の企画や、詩の朗読と幅広くご協力いただいております。



藤田 紘子 様

主に外来患者さんの受付補助、案内、車椅子補助と入院患者さんのリハビリ「じょんのび広場」において合唱や・パズル・ぬりえをされる患者さんのサポートをしていただいています。

田地野 政義 様（写真）松木 弘 様（絵画）

田地野様には写真を、松木様からは絵画をお借りして、病院廊下の壁に掲示して妙高ギャラリーとして来院者や職員の目を楽しませていただいております。

外来待合室の大きな壁を中心に廊下の壁などに写真をお借りして掲示しています。

病棟等の空調工事について

管理部

昨年の10月より行ってきました、2階のエアコン入替工事についてはこの度完了し、病棟各室毎に暖房器としてもエアコンを使用できるようになりました。工事の間、患者様には部屋の移動や騒音なので大変ご不便、ご迷惑をおかけいたしました。

ご協力いただき、誠にありがとうございました。

