



なぜ冬に感染症が流行するのか

冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境です。温度 16℃以下、湿度 40%以下は、ウイルスが長く生存でき、感染力は強くなります。逆に、私たち人間は、寒さや乾燥に加えて夏場のように積極的に水分を摂取しなくなります。そのため、体内の水分量が減少し、免疫力が低下しやすくなってしまいます。

冬に流行しやすい感染症



病名	潜伏期間	症状
インフルエンザ	1～3日	38℃以上の高熱、頭痛、寒気、筋肉痛、関節痛、だるさ、食欲不振などの全身症状がみられます。発症から6時間経過していると、インフルエンザ検査が正確に行えます。
ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルスなど)	1～2日	激しい嘔吐、下痢、腹痛、37～38℃程度の発熱がみられます。症状が2～3日続いた後、自然に軽快へ向かいます。 ※回復後もウイルスの排出は続いているため注意しましょう。
RSウイルス感染症	2～8日	大人は軽い鼻かぜ程度ですみませんが、乳幼児では重症化しやすい感染症です。発熱・鼻汁などの症状の後、咳がひどくなる・喘鳴が出る・呼吸困難となるなど、場合により細気管支炎・肺炎を起こします。

感染しないために気をつける事

うがいをする・・・まず、口に水を含み強めに「ブクブク」して吐き出します。



次に、もう一度水を含み、上を向いて15秒くらい喉の奥で「ガラガラ」して吐き出します。帰宅時はもちろん、喉が乾燥している時や朝起きた時に行いましょう。うがい薬は使わなくても、水うがいで十分効果があるといわれています。

正しい手洗い・・・流水でよく手を濡らし、手の甲、指先、爪の間を念入りにこすります。



次に指と指の間を洗い、親指と手のひらをねじり洗いし、手首を洗います。十分に水で洗い流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取りましょう。咳やくしゃみを手で押さえた後や、食品を取り扱う時、食事の前、トイレの後に行いましょう。

マスクをする・・・咳やくしゃみが出ている間はマスク（不織布マスク）を着用し、他の人にうつさないようにしましょう。使用後のマスクは放置せず、内側を手で触れないようにごみ箱に捨てましょう。また、鼻と口の両方を隙間なく確実に覆うように着用しましょう。



普段からの健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛けましょう。意外に思われるかもしれませんが、冬でも脱水症対策は必要です。暖房器具を使う部屋の中は特に乾燥しています。こまめに水分補給をしたり、加湿器で適度な湿度（50～60%）に保つようにしましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

