

感染症予防

身のまわりには様々な感染症があります。

以前から、インフルエンザや風邪、胃腸炎などいろいろな感染症がありましたが、ここ最近では日本内外で新型コロナウイルス感染症が流行しています。様々な感染症から自分の身を守る為、何が出来るか今一度おさらいしてみましょう。

感染症とは？

感染とは、病原微生物が身体に入り増殖することであり、感染が引き起こす様々な疾患の総称が”**感染症**”です。病原微生物が身体の中に入り症状が出るまでの期間を“**潜伏期間**”といいます。

感染成立の3つの要件



つまり、**感染症対策はこれら3つの要因が同時にそろわないようにすることが大事！**です。

左記でも説明したように、人の身体に害をもたらす病気を引き起こす病原微生物(病原体)が身体に入り増殖すること(感染)で引き起こる様々な疾患が『感染症』です。つまり感染症は、ウイルスや細菌などが入るだけでは発症しません。

- ①ウイルスや細菌を保有する人がいること
 - ②病原体に対する免疫がないこと
 - ③感染経路があること
- の3つがそろって感染が成立します。

ウイルスや細菌をなくすことは難しいですが、免疫力を下げない生活や感染経路を絶つことは、日常生活の心がけ次第でできます。

ただし、感染が成立しても症状が出ないことがあります。これを”不顕性感染”といい、感染しているが症状のない人を“無症状病原体保有者”(健康保菌者、キャリア)といいます。症状がないのに検査で病原体が検出される方はこれに該当します。

「免疫」って何？

対策1: 免疫力をアップしよう！

細菌やウイルスからカラダを守ってくれる免疫。私たちが生活する環境の中は、細菌やウイルスがいっぱい。「免疫」は、その細菌やウイルスから、からだを守っている防御システムです。また、細菌やウイルスと反応する物質「抗体」を作って抵抗力を持つことも「免疫」です。

1. ストレスをためない

2. 適度な運動

3. 質のよい睡眠



4. 栄養バランスのよい食事



5. いきがいのある生活、よく笑う



感染経路

- 接触感染(経口感染を含む)** MRSA、緑膿菌等
- 空気感染** 結核、麻疹等

- 飛沫感染** インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎等
- 血液媒介感染** B型肝炎、C型肝炎等

感染経路として上記のものがありますが、**新型コロナウイルス感染症は現時点では飛沫感染と接触感染の2つが考えられています**

飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、せき、つばなど)と一緒にウイルスが放出され、他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。

【感染を注意すべき場面】

⇒屋内などお互いの距離が十分に確保できない状況で一定時間を過ごすとき



会議
満員電車
食事会

など



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手でおさえた後、自らの手で周りの物に触れると感染者のウイルスが触れたものにつきます。未感染者がその部分に接触すると感染者のウイルスが未感染者の手に付着し、感染者に直接触れなくても感染します。

【起こりやすい場所の例】

電車やバスのつり革、ドアノブ、エスカレーターの手すり、スイッチなど



対策2:感染症の予防をしよう！

マスクをする



マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルス等病原体の飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。
咳やくしゃみ等の症状のある人は積極的にマスクを着用しましょう。
ご自身の予防としてマスクを着用することは、混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所では一つの感染予防策と考えられます。

正しいマスクの着用



正しいマスクの外し方



手洗いをする

しっかりと石鹸液を泡立てること。
泡立てることで、手全体や手のしわなどに石鹸液がいきわたります。
正しく手洗いするためには30秒かかります。30秒の手洗いを身につける為に、砂時計やタイマーを置いて実施してみる方法もあります。
30秒の手洗いを実践してみてください。

正しい手の洗い方



ドアノブや電車のつり革など様々なところに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事前**などこまめに手を洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



うがいをする



(1) 口に水を含み、少し強めに「ブクブク」と口の中をゆすいで吐き出す
(2) 口に水を含んで上を向き、約15秒のどの奥まで「ガラガラ」とうがいをして吐き出す
(3) もういちど「ガラガラ」うがいを15秒して完了

最初にのどの奥で「ガラガラ」うがいをするのではなく、まず口の中をゆすぐのは、口の中にあるさまざまな菌を排出させることが目的。

3つの密を避けましょう！



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



一人ひとりが正しい予防法を実践してみんなで健康を守っていきましょう