

# 秋から冬にかけて流行する感染症

看護部 感染管理認定看護師

山野井 由美子

秋から冬にかけての季節は、学校や幼稚園、保育園などで感染症が流行し始める時期です。夏を過ぎて乾燥し始める秋は、感染症の元となるウイルスが活発になる環境です。冬はさらに感染症が猛威を振るうので、その前段階で予防することが肝心です。

秋に流行する感染症の種類や症状、予防策については、左記の図1、2をご参照ください。



## 感染症が増える理由

秋に感染症が増えるのにはいくつか理由があります。そもそも感染症の元となるウイルスは、気温が低く、湿度も低いときに活発に活動します。夏が過ぎて秋になると、気温がグッと下がり始め、湿度が低下するので、ウイルスにとって、過ごしやすいくらい環境になります。加えて、スポーツの秋といわれるように野外で遊ぶ機会も多くなり、人と接する機会が多くなりやすくなります。気温が下がると体の免疫力が低下していることも、感染症にかかりやすくなる原因の一つといえます。

## 病院の取り組み

感染防止対策として、感染対策チームが院内ラウンドを実施して

ます。また、職員に対し①手指衛生の徹底(図3・4)②個人防護具(マスクや手袋エプロン等)の着用③健康管理について指導をしています。

## 患者さま・ご家族にお願いしたいこと

入院患者さまに対し、病状により個室入院をお願いしています。流行時期には、同じ病状の患者さまを同室にし、感染拡大防止に努めています。

## 【面会について】

面会前後の手指衛生、流行時期には、面会制限および面会時のマスク着用をお願いします。



図3：手指消毒手順

**手指消毒手順** (アルコール消毒ジェル) © SARAYA CO., LTD.

- 1 ジェル状の速乾性手指消毒剤を適量手の平に受け取る
- 2 手の平と手の平をこすり合わせる
- 3 指先、指の背をもう片方の手の平でこする(両手)
- 4 手の甲をもう片方の手の平でこする(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をこする
- 6 親指をもう片方の手で包みねじりこする(両手)
- 7 両手首まで洗いぬいこする
- 8 乾くまですり込む

**ジェル状速乾性手指消毒剤の使用上の注意**

- ノズルの先が詰まるおそれがあります。ノズルの先が詰まらないよう、ポンプをゆっくりに押し込んでください。
- 長時間使用しないときノズルの先が詰まるおそれがあります。目に見えて詰まりがある場合、詰まりを取り除いてください。

図4：手洗手順

**手洗手順** (泡石けん液) © SARAYA CO., LTD.

- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 泡石けん液を適量手の平に取り出す
- 3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 8 両手首まで洗いぬいにもみ洗う
- 9 流水でよくすすぐ
- 10 ペーパータオルでよく水気をふき取る

図1 【呼吸器感染症】

疾患名	インフルエンザ	RSウイルス
流行期	12月～3月	冬～春 2011年以降、7月頃から報告数が増加している
好発年齢	乳幼児～高齢者	生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%の児がRSウイルスに少なくとも1度は感染するとされている
症状	38℃以上の発熱※1 風邪の症状に加え、発熱、関節痛、筋肉痛、倦怠感など	軽症：発熱、鼻汁 重症：咳、喘鳴(呼吸の際に、ゼイゼイ、ヒューヒューと鳴る音)、呼吸困難、細気管支炎、肺炎
特徴	A型、B型、C型※2に分類される	一度かかっても免疫が十分にできないので生涯にわたり感染と発病を繰り返す。症状は軽くなる。
予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 流行前のワクチン接種※3</li> <li>● 飛沫感染対策としての咳エチケット</li> <li>● 帰宅時の手洗い・うがい</li> <li>● 適度な湿度を保つ(50-60%)</li> <li>● 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取</li> <li>● 人混みや繁華街への外出を控える(外出時のマスク着用)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 発症の中心が0歳～1歳であることから、子どもたちが日常的に触れるおもちゃ・手すりなどはこまめにアルコールや塩素系の消毒剤等で消毒</li> <li>● 手指衛生の徹底</li> </ul>

※1 熱が低くても、インフルエンザが流行時には、インフルエンザの可能性がります。

※2 C型は、A型・B型とは異なり、発症しても軽症で、ほとんど流行しない。

※3 感染後に発病する可能性を低減させる効果とインフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効。

図2 【ウイルス性下痢症】

疾患名	ノロウイルス	ロタウイルス
流行期	11月～1月 (1年を通して発症)	3月～5月
好発年齢	乳幼児～高齢者	0～2歳
症状	嘔気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱	突然の嘔吐、発熱、腹部の不快感 白色ないし黄白色の水様性の下痢
特徴	少ないウイルスで感染が成立する。感染力が非常に強い 糞便中のウイルス排泄は、発症から2～3週間程度続く	
予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食事の前やトイレ後の手洗い</li> <li>● 下痢・嘔吐等の症状がある時には食品を直接取り扱わない</li> <li>● 加熱が必要な食品の加熱処理(85℃・1分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 手洗いの徹底</li> <li>● オムツの適切な処理</li> </ul>

【参考】

厚生労働省  
インフルエンザO&A  
のウイルス感染症O&A  
ノロウイルスに関するO&A  
ロタウイルスに関するO&A

【出典】

SARAYA  
http://www.tearai.jp/