



| | |
|---|------|
| 院長室だより「冬場のかぜ対策」 | 1ページ |
| 医療安全管理室からのお知らせ⑩／医療福祉相談室だより／やまぼとギャラリー | 2ページ |
| 三重病院レポート「健康フェスタ からだスキャン」開催・ふれあいまつりレポート | 3ページ |
| 三重病院あるあるクイズ⑩／アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内 | 4ページ |

冬場のかぜ対策

院長室
だより

ヒトがよくかかる感染症の代表が、咽喉(のど)や肺で病原体が増えて悪さをする気道感染症と、胃や腸で病原体が増えて悪さをする消化器感染症です。咽喉(のど)の感染症がいわゆる「かぜ」で、肺の感染症が気管支炎や肺炎です。また、消化器感染症が「胃腸炎」で、人から人に感染しますので、「おなかのかぜ」とも呼ばれています。

「おなかのかぜ」は、病原体で汚れたものを知らないうちに手で触れ、その手を口に持って行って感染します(接触感染)。時に病原体で汚染された物を食べても発症します。「おなかのかぜ」対策の基本は、「流水で15秒間以上手を洗う」です。「火を十分通した物を食べる」ことも大切です。

「かぜ」は、かぜにかかっている人の咳やくしゃみに含まれる飛沫で感染しますし(飛沫感染)、病原体で汚れたものを知らないうちに手で触れ、その手を鼻に持って行って感染します(接触感染)。「流水での手洗い」は「かぜ」の予防対策にもなります。「マスク」をすると鼻に触る機会を減らしますので、理論上「かぜ」の予防対策になると考えられています。咳やくしゃみによって飛ぶ飛沫の距離は1.5mです。咳をする人から1.5m以上離れるのも予防対策です。

それでは咳をしている人が「かぜ」を広げないためにどのようにしたらいいでしょう。それは「マスクをする」ことです。マスクをしていても咳やくしゃみをするときは手で押さえ、飛沫が広がらないようにすることもマナーです。汚れた手は急いでティッシュで拭き取るか、流水で洗うことが大切です。これらのことを「咳エチケット」と呼んでいます。

冬場の「かぜ」の親分がインフルエン

ザです。インフルエンザ予防の基本はインフルエンザワクチン接種です。インフルエンザは毎年12月の末からはやり始めます。障害を持った人も、障害を持った人をケアする家族の人も、遅くとも12月中旬までに1回受けておいてください。

A/H5N1(高病原性ニワトリインフルエンザウイルス)やA/H7N9(2013年中国でトリからヒトに感染したインフルエンザウイルス)が、ヒトからヒトに広く感染する(パンデミック)危険性が指摘されています。一方では歴史上人でパンデミックをおこしたのは、A/H1、A/H2、A/H3の3種類だけで、その他の亜型はパンデミックをおこさないという意見もあります。新型インフルエンザウイルスの登場は1%くらい頭に入れておき、99%は季節性インフルエンザ対策に注意してください。

咳を出す力が弱い人達(乳幼児、重症身体障害児(者)、高齢者、気管支ぜんそく児(者)など)がインフルエンザや気道感染症にかかると、肺炎球菌による肺炎を合併する危険性が高まります。米国ではこのような基礎疾患を持っている人達には、13種類の肺炎球菌に対して抵抗力をつける肺炎球菌結合型ワクチン(PCV13)の接種を勧めています。このワクチンは2歳以上ならば一生に一回接種を受けるとOKです。日本では平成25年11月から発売されます。

感染症対策の基本は「流水を用いた手洗い」です。アフリカでは下痢症予防対策として始めましたが、肺炎に対する効果も認められました。「流水での手洗い」、「咳エチケット」、「インフルエンザワクチン」、「13価肺炎球菌結合型ワクチン」、で冬場の感染症を乗り切りましょう。(院長 庵原 俊昭)

