

# へるす さぼーと No.90



## ◆感染症ってそもそも何？

私たちの身の回りには、常に見えない多くの微生物（細菌、ウイルス、カビなど）が存在しています。それらの微生物が人の体に侵入し、引き起こす病気を感染症といいます。また、微生物の中で感染症を起こすものを病原体といいます。具体的には、排泄物・おう吐物・血液・体液・食品などが感染源となります。

感染しても、症状が現れる場合（顕性感染）と、はつきりとした症状が現れない場合（不顕性感染）があります。

## ◆菌やウイルスを防ぐ

感染源から病原体が人の体に侵入する経路（感染経路）のうち、注意を必要とする主なものは、接触感染・飛沫感染・空気感染の3

つがあります。

皮膚や粘膜の直接的な接触や、手、ドアノブ、スイッチなどの表面を介しての接触によるものを接触感染といいます。ノロウイルスやO-157などによる感染性胃腸炎が代表です。

咳やくしゃみや会話などで飛んだしぶき（飛沫）に含まれる病原体を吸入することで起こるものを飛沫感染といいます。インフルエンザや風邪症候群などがあります。

飛沫に含まれる水分が蒸発した粒子が空間に浮遊して広範囲に広がりがり、吸入することによって起こる感染を空気感染といいます。ノロウイルスも乾燥すると空気感染します。

これらの感染経路を断つことが、感染症予防になります。その他、母親から胎児・新生児に直接うつる母子感染（垂直感染）もあります。

## ◆実際に菌やウイルスを防ぐ

### 感染予防のキホンの「わ」

感染予防で何より重要なことは正しい手洗いです。正しい手洗いを記載しましたので参考にしてください。

### 正しい手洗い

- ① 流水で手と指全体をぬらす。
- ② 石けん液を適量手のひらに出す。
- ③ 手の平と手の平を擦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 水気をふき取る



### ポイント

- ・指輪や腕時計は外しましょう。
- ・しつかり泡立てましょう。
- ・指先、爪の根本、親指の付け根は重点的に洗いましょう。
- ・手洗い後、蛇口は直接触れずに止めましょう。ペーパータオルを使うと確実！
- ・タオルは一人に一枚。ペーパータオルを使うと確実！

## ◆感染症を防ぐために？

普段の手洗いより時間がかかるのではないかと思います。帰宅後や食事前には正しい手洗いで感染症を予防しましょう。

夏場は手足口病が流行り、大人でも感染した人がいたようですが、冬場はインフルエンザやノロウイルスなどに注意が必要です。インフルエンザは予防ワクチンも有効です。町からの助成もあるので、ぜひ接種してください。手洗いがいい、予防接種以外にも規則正しい生活で免疫力を高めおくことも重要です。マスクや咳エチケットで、感染経路を断ちましょう！