

冬も折り返しを迎えましたが、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。ウイルスや細菌に負けない様に、身体の免疫力を高めておく必要があります。免疫力を下げないためには、「規則正しい生活習慣」「栄養をとる」「睡眠を十分にとる」ことを心掛け、環境作りにも気を配ることが大切です。そして、ご家庭でも手洗い・うがい等をしっかり行い、感染予防、拡大防止に努めていきましょう。

## 「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

## ノロウイルスに要注意

冬場に増えるノロウイルスは、通常10月から2月ごろまで感染のシーズンが続きます。ウイルスはカキやアサリなどの二枚貝に蓄積されますが、貝類からの感染より、**感染者のおう吐物、排せつ物からうつる2次感染のケースが多い**ようです。

感染すると、激しい下痢やおう吐、腹痛があり、38度以上の発熱も伴います。今のところ、感染予防のワクチンや治療薬は開発されていないため、症状が出たら**水分を補給しながら回復を待つ**しかありません。予防としては、感染例が報告されている間は二枚貝は加熱して食べる、また食事の際には**せっけんでよく手を洗う**、などです。ノロウイルスを殺すことはできませんが、手から洗い流すことができます。

感染者は症状が回復しても、その後**1週間～1か月間、排せつ物とともにウイルスが体外に出ると**いわれています。発症から1か月ほどは排せつ物に触れないように気をつけ、触れる危険性がある場所は、塩素系消毒剤をしみこませた布などでふくようにしましょう。

## 健康な体作りが、 かぜの予防に

せっけんで  
手を洗う

がらがらうがい

3食  
しっかり食べる

早寝早起き

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

※感染拡大防止の為嘔吐・下痢の症状がある場合は通院していただく様ご協力をお願いします。