

冬を健康に過ごそう!~冬の感染症~

冬は感染症のピーク!

ウイルスや細菌による感染症は1年を通して発症しますが、冬の季節は感染症のピークを迎える時期でもあります。

理由①

冬は低湿度・低気温の環境の為、ウイルスや細菌にとって居心地がよく、生き生きできる環境といえます。

理由②

空気の乾燥により、くしゃみ・咳の飛散度が上昇します。ウイルスや細菌が空气中に長時間滞在することで感染力が高まります。

理由③

体温が低下すると基礎代謝が落ち、免疫力を担っている細胞の働きも低下します。また、本来ウイルスや細菌の侵入を阻止している気管支や鼻、のどなどの粘膜が乾燥し、傷が付くことでウイルスや細菌の侵入を許してしまいます。

冬の代表的なウイルス

●インフルエンザウイルス

《予防方法》 ワクチン接種

主に12月〜2月にかけて流行ります。感染力が強く、主な症状としては、発熱・倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛などがあります。



●ロタウイルス

《予防方法》 ワクチン接種／嘔吐物や下痢便の適切な処理

生後6か月〜3歳の乳幼児に多くみられます。非常に感染力の強いウイルスで、免疫力の弱い小児では5歳までに約95%が一度は罹患と言われています。主な感染経路は経口感染です。唾液や便などの排泄物が口に入って感染します。潜伏期間は1〜3日で、この後下痢がはじまります。症状としては、まず多量の白っぽい水様便が特徴です。その他嘔吐、発熱などがあります。その為、脱水に注意する必要があります。

●RSウイルス

《予防方法》 感染者との接触をさける

非常に感染力が強く、2歳頃までにほぼ100%罹患します。感染経路は飛沫感染と接触感染の2つがあります。手指などに付着したウイルスは4〜7時間の間は感染の可能性があります。症状は、咳や鼻水、発熱などですが、小児は重症化する事が多く、高熱や肺炎、気管支炎などの合併症を起こす場合もあります。

●肺炎

《予防方法》 ワクチン接種／手洗い・うがいで、手や口腔内を清潔に保つ

肺炎球菌やマイコプラズマなどの細菌やウイルスによる感染症で、インフルエンザや風邪の合併症として12月から急増し1月、2月に罹患率が上昇する傾向にあります。症状は痰の絡んだ咳が代表的です。その他、胸痛や呼吸困難、悪寒、発熱などがありますが、原因となる細菌やウイルスによっても異なります。



予防の基本は手洗い・うがいです!

毎日の基本的な予防法として、マスクの着用、手洗い、うがいがとても大切です。手洗いに手により手に付着したウイルスを落とし、うがいで口腔内の洗浄を行いましょう。

冬の寒さを乗り切ろう!ジンジャーはちみつミルク

生のしょうがに含まれるジンゲロールという成分はしょうがの辛み成分であり、血行促進作用や殺菌作用があると言われています。また、しょうがを加熱するとジンゲロールはショウガオールという成分に変化し、冷えや免疫力の改善、からだを温め胃腸の血行を良くする効果が期待できます。

《材料》

- おろししょうが/大さじ1
- はちみつ/小さじ2
- 温めた牛乳/120cc

《作り方》

- おろししょうがとはちみつを混ぜ合わせる
- 温めた牛乳に①を入れ、よくかき混ぜたら完成

