

冬の感染症対策

感染管理認定看護師 高山 公利

なぜ冬に感染症が流行するのか

ウイルスにとって寒く、空気が乾燥する冬は最適な環境となります。空気が乾燥することで、ウイルスの水分が蒸発し軽くなり空気中に浮遊して伝播しやすくなります。そのため、せきやくしゃみの飛沫が小さくなり感染する範囲が広がります。

また、寒くなり体温が下がると、人間の代謝機能が低下し免疫力も低下します。乾燥から体の水分量が減り、鼻やのどの粘膜が乾燥しウイルス感染を起こしやすくなります。

感染の経路

- ①接触感染・・・タオルやドアノブ、吐物などに触れたてを介して感染
- ②飛沫感染・・・せき、くしゃみ、会話中の唾液を介して感染
- ③空気感染・・・ウイルス、細菌が空気中を漂い吸い込んで感染

冬に流行しやすい感染症

- ・新型コロナウイルス
- ・インフルエンザウイルス
- ・RSウイルス
- ・感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルスなど） など

山形県では

「インフルエンザ警報」「咽頭結膜熱警報」が発令中です。

第 49 週（12／4～12／10）の定点当たりの報告数

インフルエンザ 34.4 人

咽頭結膜熱 2.75 人

咽頭結膜熱の症状



発熱



のどの痛み



目の充血、目ヤニ
(結膜炎)

基本的な感染対策の実施



手洗い
消毒



せきエチケット

基本的な感染対策の実施とともに、寒さ対策をおこない免疫力を高めることで感染症を予防し健康的に冬をすごしましょう。