

今月の
特集

冬の
感染症

じょう き どう

上気道感染症(かぜ症候群)

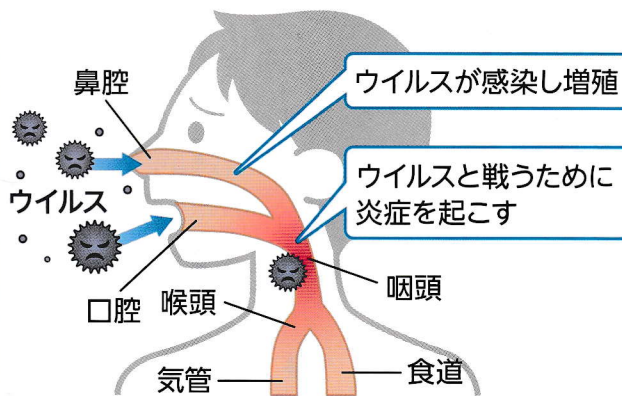
【監修】

ましきクリニック

鼻の穴より肺に至る気道のうち、鼻腔・副鼻腔・咽頭・喉頭までを「上気道」といいます。そこに外から侵入したウイルスや細菌などの病原体が付着して感染、増殖することにより、鼻水・鼻づまり・のどの痛みなどがあらわれることを「上気道感染(いわゆるかぜ)」と呼びます。

①「上気道感染症」の約90%はウイルス感染

■主な感染経路



飛沫感染(空気感染)

ウイルスに感染した人がせきやくしゃみをする
ウイルスを含む飛沫が口・鼻・目などの露出した粘膜に付着することで感染



接触感染

ウイルスが付着したドアノブなどに触れる
健康な人が触れ、その手で自分の鼻や口、目に触れることで感染



②「上気道感染症」の種類

かぜ 「鼻水・鼻づまり・のどの痛みが同程度、同時にでる」

【病気の経過】



- 鼻やのどなどの症状が中心
ゆるやかに症状が現れる
- 37~38℃程度の微熱の場合が多い
- くしゃみ・鼻水・鼻づまり・せき・のどの痛みなど

比較的ゆっくりと症状が現れ4~5日程度で改善

- 病原体：ライノウイルス・コロナウイルスなど
- 潜伏期間：2~4日間
- 感染経路：飛沫・接触
- 検査方法：なし
- 治療法：対症療法
- 治るまでの期間：多くは1週間程度

インフルエンザ 「38℃以上の急な発熱・関節痛・筋肉痛」



【病気の経過】

- 鼻やのどのほか、全身症状が現れることも多い
- 急激に症状が現れ、38℃以上の高熱がでる
- 関節痛・筋肉痛・頭痛・悪寒等の全身症状が急激に現れる

高齢者や慢性の病気を持つ方は命に関わることも!

- 病原体：インフルエンザウイルス
- 潜伏期間：2~5日間
- 感染経路：飛沫・接触
- 検査方法：抗原検査
- 治療法：抗インフルエンザ薬
- 治るまでの期間：多くは1週間程度

新型コロナウイルス 「非常に強い感染力で急激に重症化することもある」



【病気の経過】

- 鼻やのどのほか、全身症状が現れることも多い
- ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併することもある
- 37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い
- 頭痛・倦怠感・食欲不振・味覚・嗅覚障害が現れることもある

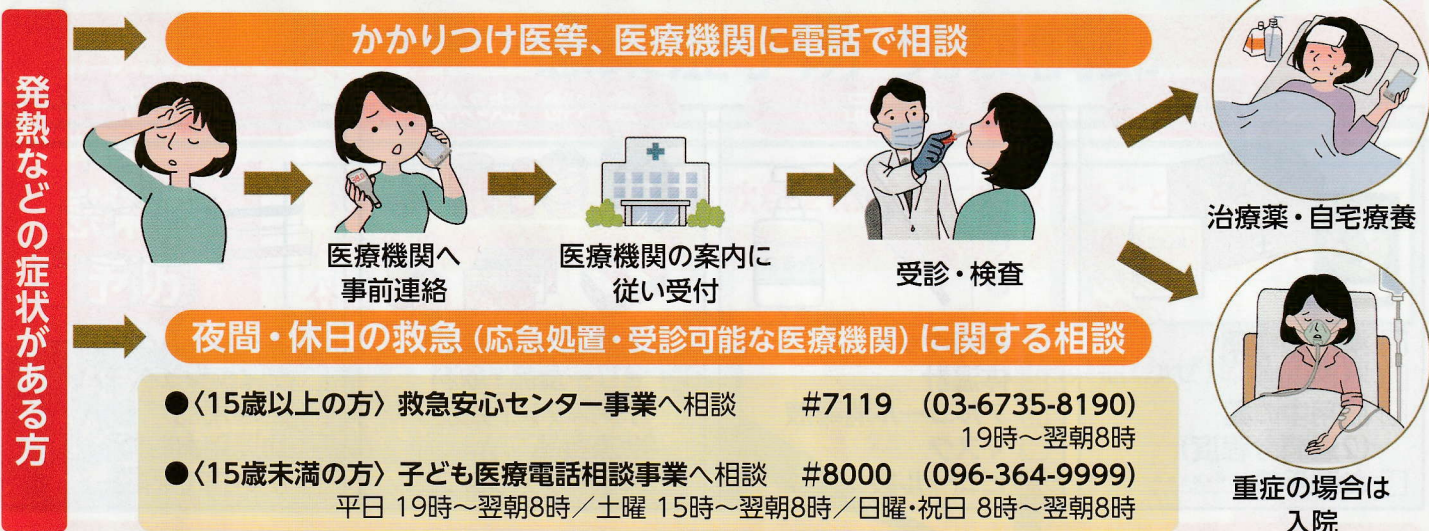
- 病原体：新型コロナウイルス(COVID-19)
- 潜伏期間：1~14日間
- 感染経路：飛沫・接触・空気感染
- 検査方法：PCR検査・抗原検査
- 治療法：対症療法・抗コロナ薬
- 治るまでの期間：軽症ならば5~7日程度

5類後も収まらずインフルエンザの約15倍の死者数!

新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりましたが、感染防止には密閉・密集・密接の「3密」の回避や換気が有効です。引き続き、手洗い・手指消毒を行ない、外出をする際は人混みは避け、マスクを着用しましょう。

③ 発熱時には「かかりつけ医」にまず相談

発熱等のかぜ症状がある方、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に感染したおそれがある方は、受診する前に医療機関に電話でご相談ください。過度な受診控えは、症状悪化のリスクを高めます。



発熱時は早めに医療機関を受診しましょう。

65歳以上の高齢者、妊婦、持病をお持ちの方は、新型コロナウイルスの重症化リスクが高いため、早めに相談・受診しましょう。また、インフルエンザや新型コロナウイルスの場合は、症状が出てから概ね48時間以上経過すると、抗ウイルス薬の十分な効果が期待できないため、特に注意しましょう。

④ 外からと内からのダブルガード対策

外からウイルスを体に入れないことと、内から免疫力を高めてウイルスを撃退するダブルガードで、感染対策を行いましょう。

ウイルスを体に入れない！



65歳以上の方などを対象に「新型コロナワクチン」の定期接種を実施！

- 接種対象者：①65歳以上の方
②60～64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の周りの生活を極度に制限される方
③60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- 接種できる期間：10月1日～3月31日（接種できる場所や費用などの詳細は、お住まいの市区町村にお問合せください）

ちょっと健康コラム 加湿器による「レジオネラ菌感染」に注意！

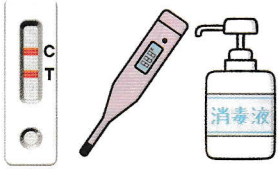
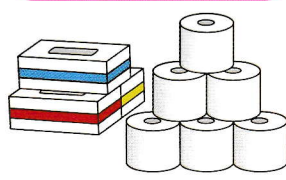
レジオネラ症とは、浴槽や加湿器などの「ぬめり」で増殖しやすいレジオネラ菌を含む霧や飛沫を吸い込むことで発症する発熱や肺炎等のことです。加熱をしないタイプの加湿器では、タンク内にレジオネラ菌をはじめとする微生物が繁殖して汚染が起こりやすいため、水を毎日交換して定期的にタンク内の洗浄を行ないましょう。



⑤ 療養中の準備物と看護のポイント

療養中に食料品や日用品などが不足して困らないよう、1週間分を目安として必要なものを確認し、事前に準備をしておくことで安心です。

自宅療養する際に備えておきたいもの（以下は一例です）

くすり類	衛生品	食べ物・飲み物	日用品
 ☐ 解熱鎮痛薬 ☐ せき止め ☐ 服用中の薬（2週間分程度） ☐ お薬手帳	 ☐ 検査キット ☐ 体温計 ☐ アルコール消毒液 ☐ マスク ☐ ビニール袋	 ☐ 主食（うどんなど） ☐ ゼリー食品・飲料 ☐ インスタント食品 ☐ 冷凍食品 ☐ スポーツドリンク	 ☐ トイレットペーパー ☐ ティッシュペーパー ☐ 生理用品 ☐ 幼児用おむつ ☐ 使い捨て手袋

看護の際に心がけるポイント

軽症者や医療機関での受診・入院が困難な場合は、自宅で療養することになります。看護する人や他の人が感染しないよう、しっかりと準備をしておきましょう。

- かぜやインフルエンザの場合、発症後2～3日でピークを迎え、7～10日経過すると徐々に回復します。
- 新型コロナウイルス感染の場合、インフルエンザと同様に発症後5日間は、外出を控えることが推奨されています。

看護

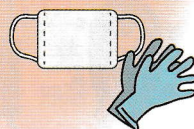
看護する人を決めましょう

可能であれば、看護する人を一人決め、他の家族は患者と不必要に接触しないようにしましょう。



使い捨てのマスクや手袋を着用しましょう！

患者の嘔吐物など汚染物を処理する時は、手袋を着用しましょう。



休養する環境を整えましょう！

- できるだけ個室で休養し、不要不急の外出や面会は控えましょう。
- 患者の使うタオルやコップなどは、他の家族と分けましょう。

衛生

よく触れる場所を清掃・消毒しましょう！

- 机・ドアノブ・スイッチ・階段の手すり・テーブル・椅子・トイレの流水レバー・便座等を中心に清掃、消毒しましょう。
- 水と洗剤によるふき取り清掃か、消毒剤によるふき取り消毒を行いましょう。

看護した後は手を洗いましょう

- 看護で使用したマスクや手袋は、すぐにゴミ箱へ捨てましょう。
- 手洗いは流水と石けんで15秒以上行い、水分を十分にふき取りましょう。
- 手が洗えない場合、手指消毒用のアルコール製剤による消毒も効果があります。



ゴミの捨て方に気をつけましょう！

使用後のティッシュやマスクなどは、ビニール袋などに入れ、しっかり口をしぼって捨てましょう。



～次回予告～

【シェーグレン症候群】

「口が渇く」「目が乾く」そんな症状が続いていたら国指定の難病（特定疾患）“シェーグレン症候群”が原因かもしれません。発症して症状がひどくなると、日常生活に支障を来すこともあります。

【監修協力】

ましきクリニック

熊本県上益城郡益城町

TEL 096-287-8733