



手を洗おう



うがいしよう

## 冬に向けて…気をつけたい感染症

「風邪は万病の元」といいますが、風邪という病名はなく感染症の一種です。感染症の病原になるウイルスや細菌は無数にあり、喉や胃腸など症状が現れる部位によってそれぞれ正式な病名があります。特に冬はインフルエンザなどが流行るので、ただの風邪と放置しないで、早めに受診して、適切な治療を受けましょう。

### 冬はウイルスが好む低温・低湿

冬に感染症が流行りやすい理由は気温と湿度の低さがあります。ウイルスや細菌は低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存することができます。加えて、空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。そのため、一度の咳やくしゃみによる感染範囲が拡大し、感染スピードもあがります。

#### 空気感染



#### 飛沫感染

一方、冬は人の体も寒さのため体温が下がり、ウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちます。また、

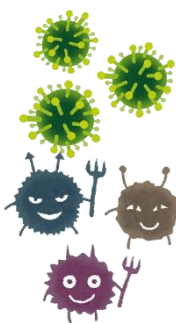
夏に比べて水分摂取量が少ないため、体内の水分量も減り、喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態になるのです。

### 冬に流行る感染症



感染症の主な経路には、感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれる病原体を吸い込む「飛沫感染」、乾燥して小さな粒子となって漂っている病原体を吸い込む「空気感染」があります。更に、タオルやドアノブ、電車のつり革、嘔吐物などに触れた手を介して口や鼻から侵入する「接触感染」もあります。

冬に流行しやすい感染症は、インフルエンザ、ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)、RSウイルスなどです。それぞれの症状と感染経路を知っておきましょう。



#### ★インフルエンザ

インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れるA型、高熱の場合もあるが微熱や平熱のこともあり、消化器系の症状が特徴のB型があります。主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。インフルエンザ予防の基本は、流行前

にインフルエンザワクチンの接種を受けることです。

#### ★ウイルス性胃腸炎

ノロウイルスやロタウイルスに感染して、嘔吐や下痢が突然始まる「お腹の風邪」。ノロウイルスは1年を通して発生していますが、特に冬に流行します。主な感染経路は飛沫感染と接触感染。手指や食品などを介して口から感染し、腸管で増殖します。ロタウイルスは乳幼児期に多く発症します。予防には手洗いが必須です。

#### ★RSウイルス感染症

風邪のウイルスの一種、RSウイルス。ほとんどの感染は乳幼児で、気管支炎や肺炎などの症状が現れます。主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。感染力が強く、子供同士の集団発生に気をつけましょう。大人は軽い鼻風邪程度で済みますが、知らないうちに乳幼児にうつしてしまうこともあるので要注意です。

### 感染症予防対策を徹底しよう

免疫力がダウンしがちな冬の時期、休養や睡眠をしっかりとって、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、冬の感染症予防の基本は、手洗いやうがいなど日常生活の対策が重要です。

#### 口内細菌をうがいでも減らす

電車内やデパートなど人ごみの多い場所には、ウイルスや細菌が漂い、感染する可能性があります。予防には帰宅直後のうがい効果が効果的。初めに口の中の隅々をブクブクうがいして口内細菌を吐き出します。その後新しい水を口に含んであごをあげて15秒くらいを目安に、のどの奥をふるわせて洗うガラガラうがいをします。帰宅時だけでなく、のどや空気が乾燥している冬は頻繁にうがいをしましょう。

#### こまめな石けん手洗い

ドアノブ、電車のつり革、手すりなどに、ウイルスや細菌が付着している可能性があります。自分の手に細菌がつき、その手を鼻や口、目などに持つていくことで体内に侵入します。石けんを使ったこまめな手洗いで予防しましょう。手洗いは、石けんの泡をよく立て、手のひら、手の甲、手首、指の股や爪の間も念入りに洗い、流水で十分にすすぎ、清潔なタオルなどでふき取って乾かしましょう。

(角田)

参考…サワイ健康推進課



# バチッ!と痛い静電気

冬になると「バチッ」とした痛みに悩まされる静電気。あの痛みから解放される方法はあるのでしょうか。

今回は静電気についてご紹介します。

## 静電気とは



静電気とは、物質内にたまった状態の電気のことです。通常、静電気は、日常生活の中で知らないうちに少しずつ放電されていきます。

しかし、冬は乾燥して空気中の水分が少ないため、静電気が放電されにくくなり、どんどん体にたまっていきます。体に静電気がたまった状態で、金属製のドアノブなど電気が流れやすいものに触ると、体にたまっていた静電気は、ドアノブに向かって一気に流れます。あの「バチッ」という痛みは、この急激な放電によって生じるのです。

静電気は、湿度20%以下、気温20℃以下になると発生しやすくなります。晩秋から春先にかけて、特に注意が必要です。



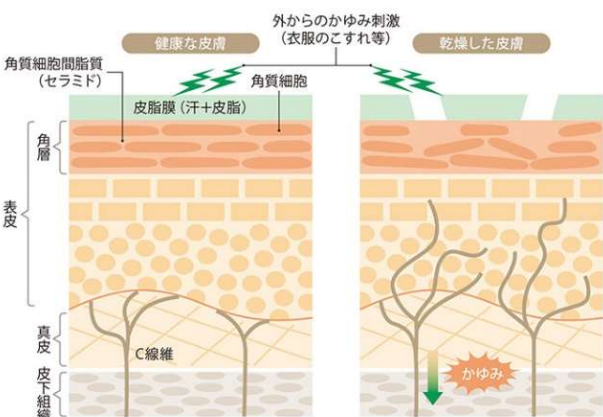
## 静電気をためやすい人の傾向

静電気をためやすい人は、肌の水分量が少ない乾燥肌の人です。

乾燥肌の人の場合は、水分量が少ないため、静電気が放電されにくく、体にたまりやすくなっています。

また、乾燥肌に静電気が起きると、かゆみが増す原因になります。通常、かゆみを伝える神経（C線維）は、表皮と真皮の境界部分までしか伸びていません。しかし、肌が乾燥すると、C線維はより皮膚の表面に近いところ（角層のすぐ下）まで伸びてきます。そのため、乾燥した肌は、わずかな刺激でもかゆみを感じやすい状態になっているのです。

静電気をためにくい体質にするための、今日から始められる静電気対策を5つ紹介します。



## 今日から始める静電気対策

### ① 部屋の加湿をする

空気中の水分が増えれば、静電気が生じても自然に放電しやすくなります。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したり、部屋に水の入ったコップを置いたりして、部屋の加湿を心がけましょう。

### ② 肌の保湿をする

不足している水分を補い、肌を保護するためにも、毎日保湿剤を塗るようしましょう。手足や首まわりなどの外気に触れやすい部分だけでなく、洋服に隠れているお腹まわりや腰なども乾燥しやすいため、忘れずに塗って、全身を保湿します。特に、お風呂上がりがお勧めです。

### ③ 洗すぎない

清潔にしようとするあまり、毎日しごし体を洗ってしまうと、皮脂膜まで落としてしまうことになり、かえって肌の乾燥を招いてしまいます。汗をかきやすい部分や汚れやすい部分以外は、毎日石鹸をつけて洗わなくても問題ありません。



### ④ 湯船の温度は40℃以下に

熱いお湯につかると、皮膚を守っている皮脂膜やセラミドを溶かしてしまい、乾燥肌の原因になります。湯船の温度は40℃ぐらいまでを目安にしましょう。また、長時間お湯につかるのも、同じ理由で禁物です。



### ⑤ 天然繊維の衣服を身につける

綿などの天然繊維の衣服を身につけるとよいでしょう。天然繊維は吸湿性が高く水分を含みやすいため、静電気が自然と放電されやすくなります。

静電気は不快なものですが、静電気に悩まされているということは、それだけ肌の乾燥が進んでいるサインでもあります。今回紹介した静電気対策は、乾燥肌対策にも有効ですので、「二石二鳥」を狙って、今日から早速試してみてはいかがでしょうか。

(牛込)

参考文献・サワイ健康推進課



## 編集後記

先日、息子の通う小学校で運動会の代わりに体育発表会が行われました。競技は徒競走、玉入れ、ダンスの3種類のみ。例年の運動会と比べると少し寂しい気もしましたが、子供達の一生懸命走る姿や元氣よく踊る姿を見ることができ、楽しい時間を過ごすことができました。

様々な行事が中止や縮小となってしまった子供達にとっても特別な時間になったと思います。特に今年が最後となる6年生にとつては貴重な行事。小学校の大切な思い出となつてほしいものです。

感染対策が求められる中、発表会が無事に行われるよう様々な工夫をしてくれた先生方に感謝です。

コロナが収束するまでにはまだまだ時間がかかると思いますが、来年は今までの通りの運動会が行われたらと祈るばかりです。

(齊藤亜)

