

# ぬくもり広報誌

冬号



医療法人社団七徳会

ぬくもりハウス2・3号館

住所：魚津市吉島200-1

TEL：24-6600

10月28日（土）ぬくもりカフェを開催しました。皆さんおいしそうにケーキを食べたり、楽しく会話をして盛り上りました。

カフェ運営にご協力下さったボランティアの皆様ありがとうございました。



クリスマスツリーの飾りつけを行いました。電飾の点灯と同時に拍手が起きました。素敵なクリスマスを迎えるといいですね。



## 掲示板

- 年末年始に外出や外泊を予定しておられる方は、事前にお知らせ下さい。食事止めは、3日前まで所定の用紙を記入いただき事務所までご提出ください。  
※直前となりますと食事料金が発生します。
- 郵便物を事務所の方でお預かりしています。遅滞なくお渡しできるよう、ご面会時に、職員へお声掛け下さい。
- 面会時、生活用品が不足していないか確認、補充をお願いします。

裏面もご覧ください。

# 特集!!

# 冬の感染症にご注意を！！

## ～予防対策は万全？～

私たちの身の回りには、目には見えない細菌やウイルス、カビ等といった微生物が存在します。病気を引き起こす微生物を病原体といいます。病原体が体内に侵入し、繁殖して引き起こされる疾患が感染症です。

**冬に感染症が流行しやすい理由**としては、まず1つに **気温と湿度**が考えられます。ウイルスは、低温・低湿度を好みます。高温・多湿の夏よりも長く生存できるようになるため、感染力が強くなるのです。さらに、空気が乾燥していると、咳やくしゃみでウイルスが遠くまで飛びやすくなります。そのため、感染範囲が拡大し、感染スピードも上がります。一方で、**冬は寒さのため、人の免疫力が低下します**。また、外気の乾燥に加えて、夏場ほど積極的に水分をとらなくなる為、**体内の水分量も少なくなりがちです**。結果、体内外の乾燥によって、本来は粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなるのです。

### ○冬に流行りやすい感染症は

疾患名	原因ウイルス	流行時期	おもな感染経路	おもな症状	特徴
インフルエンザ 感染症	A型インフルエンザウイルス香港型・ゾ連型 B型インフルエンザウイルスなど	11月～2月頃	多くは飛沫感染と接触感染 空気感染の可能性もあり	突然の高熱（38℃以上）頭痛、筋肉痛、関節痛、などの痛み、鼻水、嘔吐、下痢など	高齢者は肺炎、小児は肺炎や脳症を併発し、致命傷になることもある
感染性胃腸炎	ノロウイルス	11月～1月頃	多くは接触感染と飛沫感染	吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱（38℃以下）など	高齢者や乳幼児などは重症化することもある
	ロタウイルス	2月～4月頃		嘔吐、下痢、腹痛、高熱（38℃以上）など	乳幼児に多く発症。大人は軽症ですむことが多い

### ○主な感染経路は

#### ● 接触感染

病原体に汚染された食品を食べたり、病原体が付着した食器やタオル、ドアノブ、電車の吊り革、嘔吐物などに触れた手を介して、口や鼻から体内に病原体が侵入し、感染する

#### ● 空気感染

飛沫の水分が蒸発して乾燥し、病原体が小さな粒子となって空气中を漂い、離れた場所にいる人がこれを吸い込むことで感染する

#### ● 飛沫感染

感染した人のせきやくしゃみの飛沫に含まれる病原体を吸い込むことで感染する

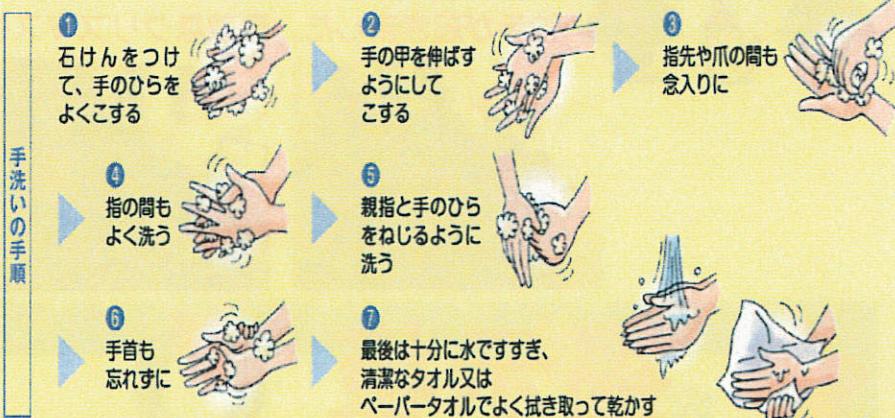
### お願い

※吐物や下痢症状で衣類や寝具が汚染した場合には、次亜塩素酸ナトリウムで消毒を行う事があります。その場合、衣類や寝具が痛む場合がありますが、感染拡大防止の為、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### ○今からできる！予防対策は

#### 手洗い

ドアノブ、電車の吊り革、エスカレーターの手すりなど、普段何気なく触っているところにも病原体が付着している可能性があります。これらに付着した病原体は、手を介して口や鼻、目などの粘膜から体内に侵入し、感染します。石けんを使ったこまめな手洗いで感染の機会を減らしましょう。



#### せきエチケット

ウイルスに感染した人がマスクをせずにせきやくしゃみをすると、ウイルスを含んだ飛沫が1～2mも飛ぶといわれ、この飛沫を周囲の人々が吸い込むことで感染が拡大します。病気の有無にかかわらず、普段からせきやくしゃみが直接、人にかかるよう注意しましょう。

#### 感染拡大を防ぐ3つのエチケット

① せきやくしゃみが出るときは、ティッシュや袖口などで口と鼻をおさえ、周りの人から顔をそむける

② 使用後のティッシュはすぐにふた付きのゴミ箱に捨てる  
手でおさえた場合は、直ちに手を洗う

③ 症状のある人は正しくマスクを着用し、感染防止に努める

#### うがい

電車内やショッピングセンターなど、人が大勢集まる場所の空気中には、病原体がたくさん漂っている可能性があります。感染症予防には、帰宅直後のうがいが効果的です。また、のどや空気が乾燥しているときにも、うがいをするとよいでしょう。

#### うがいの手順

- 1 コップに水を注ぎ、適量を口に含んで、口の中の隅々まですいで吐き出す
- 2 新しい水を含み、あごを上げて「ア～」「ウ～」など声を出しながら、15秒くらいを目安にのどの奥をガラガラ振るわせて洗う
- 3 水を替えて、2をくり返す

#### 換気・湿度管理

感染症予防には、室内の空気中に病原体を停滞させないよう、こまめに窓を開けて換気を行うことも重要です。また、ウイルスは乾燥した空気を好みます。ぬれたタオルを室内に吊るしたり、加湿器を利用したりするなどして、適度な湿度（相対湿度40%以上\*）を保ちましょう。