～　12月のテーマ　～

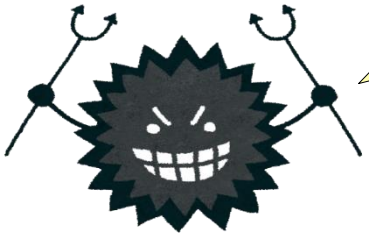
冬に流行する感染症

P.2　冬＝感染症の流行に注意！
P.3　ウイルスの主な感染経路
P.4　冬に流行する主な感染症
P.5　インフルエンザ感染症
P.6　感染性胃腸炎
P.7　溶連菌感染症
P.8　マイコプラズマ肺炎
P.9　会社でウイルスを広めないポイント
P.10　社内で常備しておきたいもの
P.11　万が一のために家でも備蓄しましょう

冬＝感染症の流行に注意！

冬に感染症が流行しやすい理由

◆冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境



低温・低湿度な環境
（温度 16℃以下／湿度 40%以下）は、
ウイルスが長く生存できます。

感染力が強い

◆冬は免疫力が低下しやすい

夏場よりも積極的に
水分を摂取しないため

冬の寒さ ＋ 外気の乾燥 ＋ 体内水分量減少

➡ 免疫力の低下

ウイルスの主な感染経路

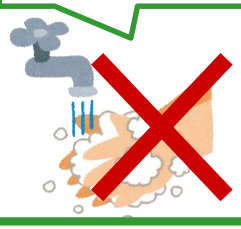
飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込む

感染

接触感染

手を洗わないまま、ドアノブやスイッチなどに触れる



ドアノブやスイッチなどからウイルスに感染する

感染

経口感染

汚染された食べ物（例：生や不十分な加熱のカキなどの二枚貝）→口へ

汚染された調理器具、調理者・配膳者の手指→食べ物→口へ

感染

冬に流行する主な感染症

毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています

インフルエンザ感染症	インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症

感染性胃腸炎のなかで、3～5割はノロウイルスが原因といわれています

感染性胃腸炎	ノロウイルスなどの病原体を原因とする感染性の強い胃腸炎
溶連菌感染症	A群溶血性レンサ球菌によって引き起こされる感染症
マイコプラズマ肺炎	肺炎マイコプラズマという微生物の影響でおこる呼吸器感染症

インフルエンザ感染症

■ インフルエンザウイルスに感染すると

感染 → 発症 約1～3日 → 約1週間 → 軽快

潜伏期間
1～3日
※　この間は症状がなくとも、周囲に感染させる可能性があります。

発症すると38℃以上の高熱、頭痛、寒気、筋肉痛、関節痛、だるさ、食欲不振などの全身症状がみられます。発症から6時間経過していると、インフルエンザ検査が正確に行えます。

全身症状のあとは鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳などの呼吸器症状がみられます。

治るまでは1週間～10日程度です。
※　個人差あり

■ 感染を防ぐためのポイント

＊人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する
＊栄養と休養を十分にとる
＊室内での加湿・換気をよくする
　空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。
　これは、喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。
　湿度は50～60%が適切です。

感染性胃腸炎

■ ノロウイルスに感染すると

感染 → 発症 約1～2日 → 約2～3日 → 軽快

潜伏期間
1～2日

発症すると、激しい嘔吐、下痢、腹痛、37～38℃程度の発熱（高熱は稀）がみられます。
※個人差あり
※症状が重なった場合、
脱水などの恐れもあります。

症状が約2～3日続いた後、自然に軽快へ向かいます。
※　回復後もウイルスの排出は続いているため、注意しましょう。

■ 感染を防ぐためのポイント

* 人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する
* 消毒用エタノールで手指消毒をする
* ドアノブ、パソコン（キーボード、マウス）、トイレ（便座、手すり）を塩素系消毒液で消毒する
* 食器や調理器具は、洗剤で洗浄、できれば沸騰した熱湯で加熱消毒する
* 加熱を要するものは、85～90℃で90秒以上加熱する
* 生の食材と加熱済みの食材は、分けて調理または保存する

溶連菌感染症

■ 溶連菌（A群β-溶血性連鎖球菌）に感染すると

感染 → 発症 約2～3日 → 約10～14日 → 軽快

潜伏期間
2～3日

発症すると、発熱（38℃以上）、のどの痛み、イチゴ舌（イチゴのようなブツブツの舌）、全身発疹、皮膚落屑がみられます。
※　個人差あり

一般的に、抗生剤を5～10日間ほど服用して治療します。服薬後、約24時間後には感染力がなくなるといわれていますが、出勤の可否については必ず医師に確認しましょう。

■ 感染を防ぐためのポイント

＊　人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗いを徹底する

溶連菌は健康な状態で菌を持っている人が多く、まわりへの感染力を持っています。

＊　バランスの良い食事、睡眠をとる

免疫が低下していると、感染しやすくなります。

＊　同じ食器、タオルを使わない

マイコプラズマ肺炎

■ マイコプラズマ肺炎に感染すると

感染 → 発症 約2～3週間 → 約3～4週間 → 軽快

潜伏期間**約2～3週間**

発症すると、発熱や頭痛、倦怠感など風邪と同じような症状がみられます。その後、乾いた咳と痰（たん）が少し出て、徐々に悪化していきます。
※　**個人差あり**

■ 感染を防ぐためのポイント

マイコプラズマ肺炎には、予防接種などの予防法がありません。

＊　人が多く集まる場所では**マスク**を着用し、**うがい・手洗い**を徹底する
＊　患者との接触を極力減らす（特に子どもからの感染に注意！）
＊　人ごみを避ける

マイコプラズマ肺炎患者の**約8割は14歳以下**です。
※　症状が軽い場合、感染していることを知らずに感染を広げてしまう場合があります。大人が感染すると、肺炎となり重症化することもあります。

会社でウイルスを広めないポイント

① 従業員ひとりひとりに日常生活予防を周知、励行

② 咳やくしゃみが出る時は、咳エチケット ⇒飛沫感染予防

＊ 咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
＊ 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。（蓋付きが望ましいです）
＊ 咳をしている人にマスクの着用を促しましょう⇒不織布マスクが推奨されています。

③ 速乾性の消毒アルコールの設置 ⇒接触感染予防

60～80%濃度の消毒用アルコール(エタノール)などを設置し、職場に入るとき、手洗い時などの手指消毒を習慣にしましょう。

④ 環境の消毒 ⇒接触感染予防

塩素系消毒液で消毒しましょう。
⇒ドアノブや手すり、パソコン（キーボード、マウス）、トイレ（便座、手すり）などよく触れるところを消毒しましょう。

⑤ 感染者が出た場合の対応を確認する

突然の嘔吐などにも素早く対応できるよう、日頃から準備しておき、管理者（衛生管理者、産業保健スタッフなど）も決めておきましょう。

社内で常備しておきたいもの

□マスク
　⇒不織布マスクが推奨されています

□**救急セット**（包帯・ガーゼ・絆創膏・消毒液など）

□消毒剤（0.1%次亜塩素酸ナトリウム）

□除菌スプレー

□使い捨て手袋、エプロン、帽子

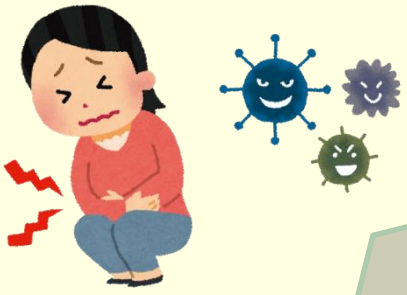
□シューズカバー

□特殊凝固剤

□大小ビニール袋

□ペーパータオル

□バケツ



赤文字の備蓄品が一式揃った商品もあります。
一式揃っている商品の場合、**1～2キットを目安に常備**することをお勧めします。

社員が突然嘔吐した場合などに備えて、嘔吐物を処理できるよう準備しておくと良いでしょう。

万が一のために家でも備蓄しましょう

□**マスク**
⇒不織布マスクが推奨されています

□**OS1（経口補水液）またはOS1ゼリー**
⇒500～1000ml/日を摂取目安量として
購入しておきましょう。

□**食料品**
⇒レトルトおかゆ、即席スープ、缶詰（肉・魚・果物など）があると便利です。
備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、
常に「買い置き」をしましょう。

□消毒剤、除菌スプレー

□使い捨て手袋

□紙皿・紙コップなど使い捨てできる食器

□大小ビニール袋

1人暮らしの場合、いざという時に動くことができず、買い出しに行けないことがあります。
特に、**赤文字の備蓄品**を用意しておくと、突然の不調時などにも役立ちます。

ご家族と同居している方の場合、他のご家族の方に感染しないよう**感染拡大防止**が重要です。
ご家族の突然の不調に備えて、日頃から準備しておきましょう。