

保健だより 12月号

平成25年12月13日発行

これからの季節、気温の低下によって様々な感染症が流行してくる時期です。この時期に感染症が流行する理由として以下の3つがあります。

1. 感染症のウイルスは低温・低湿度だと感染力を強められる。
2. 体温が下がると人の免疫力が低下し、感染しやすくなる。
3. 乾燥により、風邪を引いている人が咳やくしゃみをするとき飛沫が広範囲に広がるため感染しやすい。



★感染症を防ぐ4つのポイント★

- 予防接種…毎年流行るインフルエンザの他に、小さな子供・兄弟がいる場合はロタウイルスの予防接種も打っておくことがおすすめ。
- うがい・手洗い+アルコール消毒…あらゆる感染症の大半はこれで防ぐことが出来る。
- マスク…マスクの中に湿らせたカーゼなどを挟んでおくと、マスク予防の効果が増。
- 免疫を保つ…飲みものを温かいものにする、防寒対策をしっかりと行うなどして、体温を下げないようにする。



私は、身近な手洗い・うがいから実行していきたいと思います。
2-A 渡辺



- おたふく風邪(正式には「流行性耳下腺炎」)
- 症状は、風邪のような咳や鼻水、発熱、耳の前Fにある唾液腺・耳下腺、下あごのFにある唾液腺・顎下腺の腫張などがあふ。
- 感染力が強いいため、基本的に感染をふげたいよう自宅療養する必要があふ。腫れが引くのが長しあがるこあ。

○原因

麻疹ウイルスの中間体である「ムンプスウイルス」が原因である。これが耳の前Fにある耳下腺や下あごのFにある顎下腺に感染するのあ特徴である。ツバなどを介してうつる飛沫感染。

○潜伏期間

2~3週間。感染者と接触してから2~3週間後に顔の腫れが現れる。



★おたふく風邪は、男性の場合「睾丸炎」、女性の場合「卵巣炎」が産められたりあ併症、あこあである。

○予防について

★予防接種をあること

学生時代にしてあこあ重要。最も安全な予防策である。大人になると、行動範囲があがるので、ムンプスウイルスをもらうあからあない。一回の予防接種で、おたふく風邪にたあ可能性はほぼたあなくなる。たあたあとしても、軽あああ。



2A 山口