



## 健康コラム 「感染症から身を守るには」

石巻市立病院 臨床検査室長 長原 信行

雨が多く、暑い日も少ないままの今年の夏も過ぎると、インフルエンザやノロウイルスに気をつけなければならない寒い季節へと向かいます。



今回は感染症を予防するために必要な方法をお話したいと思います。

感染予防には三原則という基本的な考え方があります。

(1) 感染源、(2) 感染経路、(3) 健康・免疫の管理という3つのことで、これら3つのつながりを断ち切れれば感染症にはかからないということになります。



(1) の感染源とは、原因となるウイルス、細菌、カビなどのことで、それらを排除することが大事です。この感染源は汚れているところに存在していることが多く、定期的な清掃などによる清潔の保持と細菌やウイルスに合った消毒により、これらを持ち込まない事、これ以上増やさないことが大切です。



(2) の感染経路とはウイルスや細菌が体内に侵入する経路の事で、①接触・経口感染は手指、食品、器具を介して感染する経路でノロウイルスやO157などです。②飛沫感染は咳、くしゃみ、会話などで飛沫粒子(5μm以上)により感染する経路で、この粒子は1m以内の床に落下し、空中を

浮遊し続けることはありません。インフルエンザや風疹ウイルスなどです。



③空気感染は、やはり咳、くしゃみなどで、口から飛び出した飛沫核（5 $\mu$ m以下）が空中に浮遊し、空気の流れにより飛散するもので、結核菌や水痘ウイルスなどがあります。これらは手

洗い、うがいの励行や身のまわりを清潔に保つことが重要になります。

そして（3）の健康・免疫の管理とは、普段の健康管理が早期発見につながりますし、抵抗力が強ければ感染しても病



原体そのものを排除したり、増殖を抑えることもでき、たまたま発症したとしても重症化し難くすることができます。

感染症を100%予防することは困難ですが、感染しても発症させないことや重症化させないためには、十分な栄養と睡眠をとる事や予防接種を受けること、また普段からの体力作りも役に立つはずです。

今、石巻地域では手足口病が増えているようです。これもウイルスによる感染症です。小さいお子さんがいる家庭では大人も一緒に手洗いをする事で、楽しく手洗いができる習慣を身につけてくれると良いですね。これらの事に少し注意してみるだけでも、風邪をひきにくい体で今年の冬を過ごせるかもしれませんよ。是非試してみてください。

