

感染症は冬だけじゃない！ ～今年の流行から考える感染対策～



今年は夏があつという間に過ぎ、天塩では朝晩の冷え込みに季節の移り変わりを感ずるようになりまし
た。これからさらに気温が下がり、室内で過ごす時間が増えてくると、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの呼吸器感染症にも、より注意が必要な季節を迎えます。
今年度の特徴のひとつは、感染症の流行が必ずしもこれまでの季節のイメージどおりではないことです。
北海道では8月下旬の時点で、インフルエンザの定点当たり報告数が流行入りの目安を超えました。また、新型コロナウイルス感染症の報告数も前週から増加しており、季節を問わず引き続き注意が必要です。
さらに、今年は手足口病の流行もみられ、8月下旬には北海道全体で警報レベルを超え、留萌保健所管内でも多くの患者が報告されました。手足口病は子どもに多い感染症ですが、大人が感染することもあります。
このように近年は、「インフルエンザは冬」「手足口病は夏」といった従来の季節のイメージだけでは、感染症の流行を予測することが難しくなっています。だからこそ、流行してから対策を始めるのではなく、日頃から基本的な感染対策を続けることが大切です。

感染症対策の基本をもう一度



感染症対策は、毎日のちよつとした心掛けの積み重ねが大切です。日常生活の中で、次のことを意識してみましよう。

●**こまめに手を洗う**…外出後や食事・調理の前、トイレの後などには、石けんと流水で丁寧に手を洗いましよう。

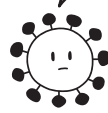
●**咳エチケットを心がける**…咳やくしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用するなど、周囲に感染を広げないように心がけましよう。

●**こまめに換気する**…寒くなると窓を閉め切りがちですが、室内の空気を入れ替えることも呼吸器感染症の対策につながります。無理のない範囲で、定期的な換気を心がけましよう。

●**体調が悪いときは無理をしない**…発熱だけでなく、咳やのどの痛み、鼻水、倦怠感など、いつもと違う症状があるときには無理をせず休養し、人との接触をできるだけ控えましよう。

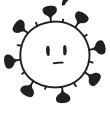
また、インフルエンザの予防接種も、間もなく始まります。ワクチンには、発症する可能性を低くすることに加え、重症化を防ぐ効果が期待されています。特に高齢者や基礎疾患のある方など、重症化のリスクが高い方は、予防接種について早めに検討してみたいかがでしょうか。

冬は感染性胃腸炎にも注意



そして、これから冬に向けて注意したいのが、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎です。ノロウイルスは感染力が強く、家庭内で一人が感染すると周囲へ広がることがあります。特に、トイレの後、食事や調理の前、嘔吐物や排泄物を処理した後は、石けんと流水による丁寧な手洗いをいましよう。アルコールによる手指消毒は、石けんと流水による手洗いの代わりにはならないため、手洗いを基本とすることが大切です。

発熱などの症状がある方へ



当院では、院内での感染拡大を防ぎ、皆さまに安心して受診していただくため、発熱や咳、のどの痛みなど感染症が疑われる症状がある場合には、直接来院せず、事前に病院へ電話でご連絡をお願いします。症状などを確認したうえで、受診方法を

ご案内します。ご自身だけでなく、他の患者さんを感染から守ることにむつながりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

感染症を完全に防ぐことは難しいものの、一人ひとりが基本的な感染対策を続けることで、感染が広がるリスクを減らすことはできます。自分自身を守ることはもちろん、高齢者や小さなお子さん、基礎疾患のある方など、感染症によって重症化しやすい人を守ることもつながります。これから迎える天塩の長い冬を元気に過ごすためにも、今一度、毎日の感染対策を見直してみましよう。

(院内感染対策委員会 高田 寛子)