

# 感染症対策～感染症から身を守りましょう～

2023.12.15 彦根休日急病診療所長 大野 勝則

## 季節性インフルエンザの警報が滋賀県内全域に発令されました。(12/14)

国内では 2020 年以降 2 シーズン流行がなく、その後 2022/23 シーズンにも大規模な流行はありませんでした。その間にインフルエンザウイルスに対する抗体価の低下が小児や高齢者を中心に示唆され、感受性が増加している可能性があります。(インフルエンザに対する抵抗性が低下し、インフルエンザにかかりやすい人が増加しているという意味) 実際、インフルエンザの発生自体は小規模ながら春・夏も持続し、さらに現在増加傾向にあります。(日本感染症学会)

そこで、インフルエンザだけではなく、新型コロナウイルス感染症などに感染しない・させないための対策が重要なポイントになります。

### ①手洗い

感染対策にはこまめな手洗いが重要です。外出した後などはしっかりと手洗いを行いましょう。



### ②うがい

うがいも感染対策には重要なポイントになります。外出したらうがいをしましょう。

### ③人ごみを避ける

人ごみの中には、感染症にかかっている人も中にはいるかもしれません。そうした人との接触が人ごみの中では多くなります。感染症が流行しているときはできる限り、人ごみは避けましょう。

### ④マスク、消毒

マスクや消毒は有効です。感染症の中には、アルコールが効きにくいものもありますので注意は必要ですが、インフルエンザや新型コロナウイルスなどにはアルコール消毒は有効です。

### ⑤咳などの症状のある方

3つの正しい咳エチケットを心がけましょう

1.マスクを着用する



2.ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う



3.上着の内側や袖(そで)で覆う。



### ⑥ワクチンのある感染症はワクチン接種のご検討を

ワクチンのある感染症は、発症や重症化を抑えるためワクチン接種のご検討を