

～今月の保健目標～ 冬の感染症を予防しよう

2023年が始まりました！今年も健康に気をつけて素敵な1年を過ごしましょう。今月の保健だよりは冬の感染症対策についてまとめています。体調をしっかりと整えて、3学期も頑張りましょう！

冬の感染症・・・？



冬に流行する感染症には、季節性のインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスなどが原因となって起こる感染性胃腸炎などがあります。そもそも、どうして冬になると感染が流行するのでしょうか。

理由①：気温が低いから

感染症の原因となるウイルスや細菌は低温で乾燥している環境を好みます。そのため、冬は夏よりも長く生存できるので、感染力が強くなります。



理由②：空気が乾燥しているから

ウイルスや細菌が乾燥している環境を好むことに加えて、空気が乾燥していると咳やくしゃみの飛沫が小さくなるので、ウイルスや細菌が遠くまで飛びやすくなります。



理由③：体温が下がるから

体の中の免疫力に関係する細胞が正常に働く体温は36.5度だといわれています。そこから体温が1度上がると5～6倍に免疫力が上がります。逆に、体温が1度下がると、免疫力が30%低下します。発熱は、体が免疫細胞を活性化させることにより、感染症などへの抵抗力を上げようとしている反応です。

水分補給で感染症予防！



冬に流行する感染症だけではなく、新型コロナウイルス感染症にも気をつけていかないとはいけません。手洗い・うがいをこまめに行うなどの感染症対策に加えて、水分補給も感染症予防につながります。水分補給の効果は「のどにある細菌やウイルスを喉に長くとどまらせない」ということだけではありません。

目や鼻、口、腸などにある粘膜の『線毛』は、ウイルスや病原体、花粉などの異物が粘膜から体内へ侵入することを防ぐ働きがあります。体内の水分量が十分な時には、線毛の働きで細菌などを胃まで流して殺菌することや、「痰」として体外へ出すことができます。反対に、体内の水分量が十分でなく、乾燥した状態だと、線毛が十分に活動できません。その結果、異物が体内に侵入し、感染症になってしまう場合があります。



みなさんが普段行っている感染症対策に加えて、この冬は、喉が渴いたと感じる前に水分補給をして、体内が乾燥するのを防ぐということ意識してみてください。