

# 感染症

病原性の微生物が人の体内に侵入することで引き起こす疾患を感染症といいます。みなさんもよく耳にする身近な感染症として「ノロウイルス」「インフルエンザ」などがあります。

今日から  
実践

## 正しい手洗いで 感染症対策!

インフルエンザなどの感染症の多くは、“手”を介して感染することが多いと言われています。今日からできる感染症対策として正しい手洗いをマスターしましょう!

### インフルエンザ

毎年11月～2月頃に流行し、一番耳にする感染症。

- **症状** 突然38度以上の高熱や全身倦怠感、咳、のどの痛みなどです。特に高齢の方は、高熱によるふらつき転倒に注意が必要です。
- **ポイント** 発熱直後（発症から12～24時間程度以内）はインフルエンザ判定が難しい場合があるので、待てる時は、時間をおいて受診をお勧めします。予防接種がありますので、流行時期前には予防接種を行いましょう!

### ノロウイルス

寒くなる時期に流行する食中毒。食中毒は夏だけではありません。

- **症状** 繰り返す激しい嘔吐と下痢症状が有名です。
- **ポイント** 嘔吐、下痢が原因で脱水になるため、水分補給が必要です。また、ウイルスは便や吐物にいるため、片付けの際には、マスク、手袋などを着用し、必ず十分な流水で手洗いをしてください。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を使用して衣服の消毒を行うと効果的です。

### 正しい手洗いの方法

**STEP 1**  
両手のひらをこすり合わせるようにして洗う



**STEP 2**  
手の甲と指の背をもう片方の手を使って洗う

**STEP 3**  
両手の指を組み合わせるようにして洗う



**STEP 4**  
手のひらに指を立ててこするように洗う

**STEP 5**  
親指をもう片方の手で握るようにして洗う



**STEP 6**  
手首を握るようにしわに合わせて洗う

**STEP 7** しっかりすすぎましょう

### 院長の認知症コラム COLUMN 「認知症と感染症」

認知症と感染症。一見関係がなさそうに思えますが、実は深い関わりがあるのです。特殊な感染症では、稀なタイプの認知症を引き起こすこともあります。多くの場合、感染症による発熱や体調不良によって引き起こされる意識の混濁（せん妄と言います）や、刺激への反応が悪くなるなど、認知症に似た症状がでることがあります。認知症の症状の多くは、数日のうちに進行するような「急な」変化は見られません。いつもと違う言動があった時は、感染症にかかっていないか気にかける必要があります。

# INFECTION