

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** 38度以上の発熱や全身倦怠感、関節痛や筋肉痛などです。**特にご高齢の方は、肺炎の合併に注意が必要です。**
- 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ります。**流行時期の前に予防接種を行いましょう!**

ノロウイルス

- 症状** 繰り返す激しい嘔吐と下痢症状で有名です。
- 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たるため、片付けの際には、マスク、手袋などを着用し、片付け後は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、トイレやドアノブ、嘔吐物のかかった衣服の消毒を行うと効果的です。

正しい手洗いの方法



- STEP1** 両手のひらをこすり合わせるようにして洗う
- STEP2** 手の甲と指の背をもう片方の手を使って洗う
- STEP3** 両手の指を組み合わせるようにして洗う
- STEP4** 手のひらに指を立ててこするように洗う
- STEP5** 親指をもう片方の手で握るようにして洗う
- STEP6** 手首を握るようにしわに合わせて洗い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」

感染症にかかると、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には、感染症にかかっていないか気をつける必要があります。認知症の方は自分の体調の変化を伝える（表現する）ことが苦手になる方もいます。日頃の付き合いから体調変化に周囲の人が気づくことも大切です。

