



認定看護師便り

2016年 12月
VOL.65

冬はさまざまなウイルス感染症が流行します。なぜ冬期にウイルス感染症が猛威をふるうか、また予防策などについてお話しします。

冬期になぜウイルス感染症は流行するのか？

冬期にウイルス感染症が流行するのは、感染が成立しやすい状況にあるからです。それは病原体である“ウイルス”と、感染する“人”の条件がそろうためです。

ウイルスの種類にもよりますが、冬の気温や湿度がウイルスに至適な環境を作り出しています。15℃以下の低い気温と40%以下の低い湿度により、ウイルスは表面の水分を失い空中に浮遊しやすくなります。またこのような環境下においてはウイルスの生存期間も長くなるため、感染も拡がりやすくなります。

一方、人も体が冬の気温・湿度に追いつかず、感染しやすい状態となります。低い湿度と冬の水分摂取量の低下等から気道の防御機能(ウイルスなどを排出する絨毛機能)がうまく働かなくなり、ウイルスの侵入が容易となります。また、体温が1℃低下すると人の免疫力が30%低下すると言われており、気温の低下に伴い体温が低下し、感染しやすい状態になると言えます。

予防策は？

感染症の予防に手洗い・うがい・咳エチケットはもちろん重要です。その他に、室温や湿度等の環境や人の免疫力を高めることが重要です。

- ・ 室温は22～26度、湿度は50～60%を目安にする。
- ・ 人が集まる空間は、こまめに換気をおこなう。
- ・ 寒い日は、保温に努める。(体温調節が困難な高齢者は特に。)
- ・ 水分摂取をこころがける。(夏より冬場は水分摂取量が減るため)
- ・ ワクチンがある疾患(インフルエンザ等)に関しては流行する時期の2～3週間前に接種をすませしておく。

