

「冬は感染症の季節!？」



明けましておめでとうございます。

冬になると乾燥の時期になります。

乾燥している場所ではウイルスの生存率が高くなり、一般的に感染症が流行

しやすい季節とも言われています。

今回のこもれび Times では、冬場に流行しやすい感染症と予防方法についてお届けします。

● 新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症は 2023 年の 5 月からは感染症法における 5 類感染症として分類されています。人から人への感染力は非常に強く、咳などによる飛沫を介して起こり、特に密閉・密集・密接の空間では感染拡大が頻繁に確認されています。

ひきはじめは普通のかぜと同様に咳や発熱などがみられます。症状の現れ方は個人差もありますが、最初は比較的緩やかで、微熱～高熱、咳、関節痛や筋肉痛、頭重感や倦怠感、食欲不振や味覚・嗅覚の異常を感じるといった症状が続きます。特に、高齢者や心臓病、糖尿病などの基礎疾患をもっている人では、重症の肺炎を引き起こすこともあるようです。

● インフルエンザウイルス感染症

季節性インフルエンザ感染症には流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。人から人への感染力は強く、咳などによる飛沫を介して起こります。

38℃以上の高熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが現れ、その後に咳症状や鼻汁などが続くとされています。

● RS ウイルス感染症

RS ウイルス感染症は RS ウイルスによる急性の呼吸器感染症です。生後 1 歳までに 約半数以上が罹患し、3 歳までにほぼすべての小児が感染するとされています。人から人への感染力は咳などによる飛沫を介して起こります。

小児が罹患すると、気管支炎や肺炎などの症状を起こします。

● 感染症を予防するためには？

感染症を予防するためには、手洗い・うがいによって手に付着しているウイルスを洗い流すことや、マスクを用いることでウイルスの飛散を防止することが有効です。



ワクチンの接種も有効な予防手段となります。ウイルスなどの異物が生体内に入ってくると、抗体という物質を作り出してウイルスを体外に追い出すために戦ってくれます。この働きを免疫といい、一度抗体ができると同じウイルスによる感染症にかかりにくくなります。

人間が従来持っている免疫機能を高めることも感染症の予防につながります。適度な運動や入浴、バランスの良い食事や腸内環境を整えることは、免疫機能を高めることにつながります。寒さによって免疫機能が低下するため、今回は体を温めて免疫機能を高めるしょうがのシロップ漬けのレシピを紹介いたします。

・しょうがのシロップ漬け

材料 (8 人分)

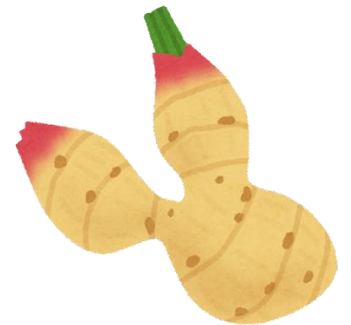
しょうが 100g

はちみつ 100g

みりん 1/4 カップ

レモン薄切り 1 枚

しょうゆ 小匙 1/2



作り方

(1) しょうがは皮をむいて薄切りにする。

(2) 鍋にみりんをいれて一度沸騰させ、水 1 と 1/2 カップ、(1)、はちみつ、レモンを入れて熱し、沸騰したら蓋をして弱火で 10 分くらい煮て、しょうゆを加えて火を止める。

しょうがのシロップ漬けを食べて元気に過ごしましょう！

出典：日本製薬工業協会 HP、国立感染症研究所 HP

厚生労働省 HP、サワイ健康推進課 HP、大正製薬 HP、

旬の食材百科 キックマン ホームクッキング

とやの網川原薬局 作成