

冬に流行する感染症について

冬になると感染症が流行する理由の1つに、気温と湿度が考えられます。低温・低湿度を好むウイルスや細菌、微生物などにとって、寒くて空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥していると咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスが遠くまで飛びやすくなります。また、夏ほど積極的に水分をとらなくなるため体内の水分量も少なくなりがちです。結果、体内外の乾燥によって、本来は粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻や喉の粘膜が傷みやすくなり、ウイルス感染を起こしやすくなるのです。今年の冬は新型コロナウイルスをはじめ、感染対策を万全にしましょう！

冬に流行する主な感染症

- ・インフルエンザ感染症・・・インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症
(毎年約1万人、約10人に1人が感染しています)
- ・感染性胃腸炎・・・ノロウイルスなどの病原体を原因とする感染性の強い胃腸炎
(感染性胃腸炎のなかで、3～5割はノロウイルスが原因といわれています)
- ・溶連菌感染症・・・A群溶血性連鎖球菌によって引き起こされる感染症
- ・マイコプラズマ肺炎・・・肺炎マイコプラズマという微生物の影響で起こる呼吸器感染症



ウイルスの主な感染経路

- ・飛沫感染・・・感染者の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを直接吸い込むことにより感染する
- ・接触感染・・・感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。他の方がそれを触るとウイルスが手に付着し、その手で目や鼻や口を触ると粘膜から感染する
- ・経口感染・・・病原体に汚染された水や食べ物を食べることで口からうつる感染症

感染予防対策

- ・手洗い
- ・消毒
- ・マスクの使い分け
- ・室内の換気
- ・ワクチン接種



冬のコロナ対策！

- ★飲酒をするのであれば①少人数・短時間②なるべく普段一緒にいる人と③深酒・はしご酒はひかえ、適度な酒量で
- ★箸やコップは使い回さず、一人ひとりで
- ★座の配置は斜め向かいに(正面や真横はなるべく避ける)
- ★会話する時はなるべくマスク着用
- ★換気が適切になされているなどの工夫をしているガイドラインを遵守したお店で
- ★体調が悪い人は参加しない

年末・年始は会食の機会が増える季節です。感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫をしましょう。

「静かなマスク会食」をお願いします



「みんなで安心マーク」の巻

コロナ禍で本来必要な治療の中止や延期など、不安を抱え受診を控える方が少なくないため、むし歯や歯周病の治療や定期管理などを怠ることで発生する病気の重症化や健康被害が懸念されています。「みんなで安心マーク」は患者様が安心して歯科医院に来院できるよう、感染防止対策を徹底している医療機関に対して日本歯科医師会から発行されています。



おぼと体の雑学クイズ

- (1) 2020年の100歳以上の人口は？
a.約1万人 b.約8万人 c.約15万人
- (2) 天王寺動物園で飼育されていたオランウータンのサブ君の死因は？
a.虫歯 b.がん c.老衰
- (3) 血液をサラサラにするお薬と一緒に摂取しないほうがいい食品は？
a.グレープフルーツ b.納豆 c.牛乳

※答え(1)b(2)a(3)b