

# 冬を元気に乗り切ろう！ 冬に気を付けたい病気・感染症

2階東病棟 看護師



# 本日のお話し



- 冬に流行る感染症
- 冬の寒さが引き起こす病気
- 冬を元気に乗り切るために出来ること

# 冬に感染症が流行する訳は？\*



## ①温度の低さ

ウイルスや細菌は低温、低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存でき感染力が強くなる。

## ②空気が乾燥している

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、ウイルスがより遠くまで飛ぶ。

そのため一度の咳、くしゃみで感染範囲が拡大する。

## ③寒さのために人の体も体温が下がる

体温が下がるとウイルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちる。

また夏に比べ水分摂取量も減るため、喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態となる。

# 感染症の感染経路とは？

- ・手すりやドアノブを介して感染する**接触感染**
- ・くしゃみ、咳、会話中の唾液を介して感染する**飛沫感染**
- ・ウイルスや細菌が空気中に飛びだし1mを超えて人に感染する**空気感染**
- ・汚染された食べ物を、十分に加熱しないで食べた場合や、感染した人が調理した食品を摂取したことにより起こる感染を**経口感染**



# 冬に流行る代表的な感染症

## インフルエンザ

冬の時期(12月～3月)に流行する代表的な感染症。  
感染経路は、飛沫感染と接触感染。  
症状としては、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛が見られる。  
風邪の症状と似ているが、風邪のように鼻詰まりや咳、  
喉の痛みといった局所的な症状ではなく、全身の倦怠感が特徴。  
高齢者では肺炎等を併発して重症化する場合もある。

次ページ **肺炎**⇒

# 冬に流行る代表的な感染症

## 肺炎

肺炎は細菌やウイルスなどが肺の中にまで侵入することによって発症する感染症。

風邪やインフルエンザにかかりウイルスによって気管が傷つけられてしまうと、病原体を体外に排出できず、肺炎にかかりやすくなってしまいます。

飛沫感染のほか、口腔内に蓄積した細菌、微生物によって感染することがあるため食後の歯磨きや入れ歯の洗浄が重要

次ページ [感染性胃腸炎⇒](#)

# 冬に流行る代表的な感染症

## 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

細菌やウイルスなどの感染により主におう吐、下痢の症状が見られる。ウイルスの付いた食品を口にする以外に、人から人、吐物から空中を浮遊しているウイルスを吸い込んで感染する。

1～2日の潜伏期間を経て発症する。おう吐や下痢に伴う脱水症状や、吐いたものを誤嚥して肺炎といった合併症に陥りやすいため注意が必要。

ウイルスは熱に弱く、カキなどの2枚貝の場合、中心部を85℃～90℃で90秒加熱すると感染力がなくなる。

# 感染対策

インフルエンザの最も有効な予防方法はワクチン接種。  
ノロウイルスにワクチンはない。

ワクチン接種により、発症した場合も重症化を防ぐことができる。  
インフルエンザはアルコール消毒も有効。

基本的に手洗い、うがい、マスクの着用を行う。

感染リスクは、「**石鹸を使った手洗いを1日5回以上すると、3割程減り、10回以上すると5割程度減る**」と言われている。

人と会った後、外出後、トイレの後、調理・食事前後…



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



# 冬の寒さが引き起こすこと…

## 冬場に急増する「ヒートショック」とは？

ヒートショックとは、急な温度の変化によって肉体が受けるショック症状を言う。浴室や脱衣所は居間に比べ室温が極端に低くなっていることがほとんどであり、そういった状態で「寒いから早く湯船に浸かりたい」という気持ちが先走り、すぐに湯船に浸かると一度縮まった血管が膨張し始め一気に血圧が下がる。このような血圧の上下によって、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす。



# いくつあてはまりますか？

## ヒートショック危険度簡易チェックシート

- ①メタボ・肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・心臓・肺や気管が悪いと言われたことがある
- ②自宅の浴室に暖房設備がない
- ③自宅の脱衣所に暖房設備がない
- ④一番風呂に入ることが多い
- ⑤42℃以上の熱い風呂が好きだ
- ⑥飲酒後に入浴することが多い
- ⑦浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単に済ませる
- ⑧シャワーやかけ湯は体の中心からかける
- ⑨入浴前に水やお茶など水分をとらない
- ⑩1人暮らしである、または家族に何も言わずに風呂にはいる



# ヒートショックを起こさないために 気を付けたいこと

## ① 家の中の寒暖差をなくす

冷え込みやすい脱衣所等暖房器具であたためる。  
トイレの便座をあたためる、または便座シートなどをつける。  
シャワーを使い浴槽のお湯はりをする。



## ② 入浴前に水分をとる

お風呂で汗をかき水分が失われ、血液が濃縮された状態になると、  
血液がドロドロになり、心筋梗塞や、脳梗塞を起こしやすくなる。  
入浴前後にコップ1杯の水分を摂取する。

# ヒートショックを起こさないために 気を付けたいこと

## ③湯船の温度は41℃以下とし、長湯をさける

湯船に浸かっている時間は10分以内とする。  
シャワーやかけ湯で徐々に体をあたためるようにし、  
入浴後は、浴槽から急に立ち上がらない。



## ④入浴前のアルコール、食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後(1時間程度)の入浴は控える。

# 冬を元気に乗り切るために

## ・老人性低体温症

寒いとき、高齢者の手を握ると、温かく感じることもある。

本来寒いときは皮膚の血管が縮まって、血流量が少なくなり、体内から熱が逃げるのを防ぐ仕組みがある。

若い人に比べ高齢者の皮膚血管はその反応が鈍いため、体内から熱が奪われやすくなる。

さらに体内で熱を作り出す反応も弱いため、身体が冷えてしまう。

## ・冷えが起こる原因として、熱を発生させる**筋肉量の低下**、**自律神経のバランスの乱れ**があげられる。

不安やストレス、食べ過ぎなどで自律神経が乱れると、血管が収縮し、血行が悪くなり、常に末梢が冷えたり、血圧が上昇したりする。

# 冷え対策

## ・適度に運動する

「+10(プラステン):今より10分多く体を動かそう。」

筋肉量の低下は冷えの原因の一つ。全身のすみずみまで血流が回り冷えの予防となる。体温が上がることで免疫力もあがる。

## ・肩まわし運動



- ①肩をすくめるようにして持ち上げる。3秒ほど筋を収縮させたら脱力して肩をおろす。この動作を5回繰り返す。  
呼吸は肩を上げるときに吸って、脱力するとき吐く。



- ②肩甲骨が動くように大きく動かす。  
前、後ろそれぞれ5回程度行う。

# 冷え対策



## ・グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーを繰り返す。  
指の関節可動域と握力の維持も期待できる。



## ・つま先立ち運動

かかとを持ち上げつま先立ちになることで大きな筋肉であるふくらはぎの筋力強化となる。  
座った状態で行う場合は、つま先に少し体重をかけて、ふくらはぎの筋肉が動いていることを意識して行う。

# 冷え対策

## ・冷えを予防する食事で免疫力アップ

### ビタミンA

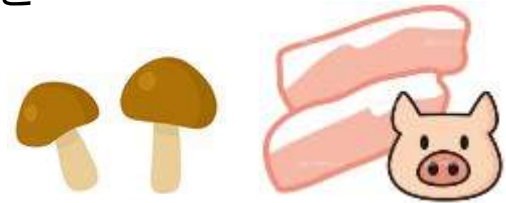
レバーやニンジンなどに多く含まれるビタミンAは、風邪などのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保つ。

ホウレンソウなどの青菜類や、ブロッコリー、カボチャなどは  
ビタミンA・C・Eをともに多く含む。



### ビタミンB

代謝を促す働きがある。体を動かすエネルギーを  
産生する。豚肉やきのこ

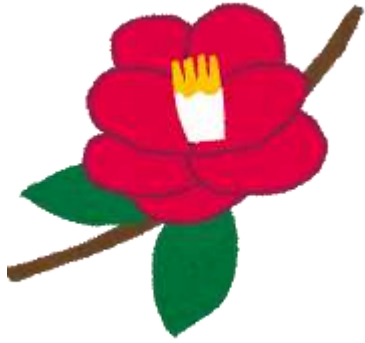


### ビタミンE

血行を改善して、ホルモンバランスを整える。  
ナッツ類







**おわりに**



寒さ対策をし、免疫力が高まることで、感染症の予防にもなります。  
少し意識して過ごし、残りの寒い冬を楽しく乗り越えましょう！

**ご清聴ありがとうございました。**

