



昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？冬といえば感染症の季節です。新型コロナは年中流行していますが特に冬は増加が危惧されます。またインフルエンザやノロウイルスも注意が必要です。今回のどりいむ薬局通信では感染症対策についてお伝えしたいと思います。`コロナ慣れ、もあるでしょうが、今一度ご自身の行動を見直してみたいはいかがでしょうか？

感染症とは？

ウイルスなどの病原体が体内に侵入して、発熱や下痢、咳などの症状が出ることをいいます。

どうやって感染するの？



飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散ったしびき（飛沫）を吸い込むことにより感染する



接触感染

病原体がついた手で触った物（スイッチやドアノブ、取っ手など）を介して感染する



空気感染

空気中を漂う微細な粒子（飛沫核）を吸い込むことにより感染する



経口感染

汚染された食品を口から摂取して感染する

冬に流行する主なウイルスと感染経路

- ・インフルエンザウイルス：飛沫感染・接触感染
- ・RSウイルス：飛沫感染・接触感染
- ・ノロウイルス：飛沫感染・接触感染・空気感染・経口感染



《感染予防》



感染症の基本的な予防法は同じです！

手洗い

外出先からの**帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**など、こまめに手洗いをしましょう。

マスクの着用

飛沫感染予防のため、必ずマスクなどで口と鼻を覆いましょう。また症状が出ていないときも人との距離が十分とれない場合は、マスクを着用しましょう。

消毒

共用部分の消毒、手指消毒をしましょう。

人ごみを避ける

人との距離を保ち、繁華街等への不要不急の外出は控えましょう。飲食時は食べる時だけマスクを外し、会話する時はマスクを着用しましょう。

適度な湿度（50%～60%）を保つ

空気が乾燥すると、喉粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使って適切な湿度を保ちましょう。

換気

冬の換気は短時間に窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけ開けて常時換気を確保する方が、室温変化を抑えられます。また、人がいない部屋の窓を開け、廊下を經由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れることも、室温を維持するために有効です。

健康管理

免疫力が弱っていると感染しやすく、また感染したときに症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から**十分な睡眠**と**バランスの良い食事**を心がけ免疫力を高めましょう。

手洗い・消毒についての詳細は裏面へ

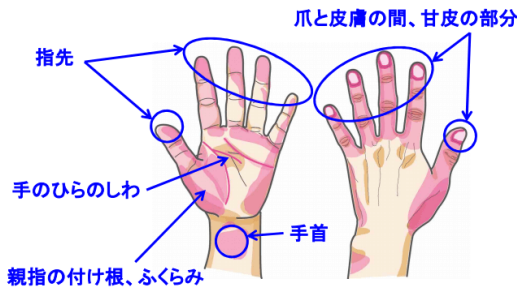
どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。ご不明な点がございましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



どりいむ薬局
長崎市千歳町10-2
Tel.847-5297

【手洗いのポイント】

洗い残しが多い部分





親指や手首、指先が洗い残しが多い部分です。特に気を付けて、しっかり手洗いをしましょう。
石鹸で10秒以上、すすぎ流水で15秒以上
丁寧に手洗いするとおよそ**100万個**付いているウイルスが**数十個**まで減らせて、2回洗うとさらにその**十分の一**まで減らせます。

当薬局で手洗いチェックができます。
ご希望の方はお声掛けください。



《消毒方法》

ウイルスによって有効な消毒方法が違います。ここでは主なウイルスの消毒方法を紹介します。

新型コロナウイルス	手指	★アルコール(濃度70%以上95%以下のエタノール)
	物品	★アルコール(濃度70%以上95%以下のエタノール) ★次亜塩素酸ナトリウム※ (0.05%以上)
インフルエンザウイルス	物品	★次亜塩素酸ナトリウム※ ・次亜塩素酸ナトリウム(0.02%~0.05%)で浸すようにレーヨンやコットン等の不織布で拭く。 ・嘔吐物などの廃棄物には十分に浸かる量の次亜塩素酸ナトリウム(0.1%)を入れることが望ましい。
	食品	★ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合、中心部が85℃~90℃の状態 90秒以上加熱 する。
ノロウイルス 	物品	★ 熱湯消毒 ・85℃以上で1分以上、熱湯につける。 ・85℃以上で1分以上の布団乾燥機、2分間以上のスチームアイロンも有効。 
	食品	★ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などの食品の場合、中心部が85℃~90℃の状態 90秒以上加熱 する。

次亜塩素酸ナトリウム※は家庭用の**塩素系漂白剤**(ハイター等)を薄めて代用できます。

※商品によって濃度が異なりますので商品のHPやパッケージをご確認ください。また、効果が落ちることがあるのでその都度作って使用してください。



《次亜塩素酸ナトリウム消毒液の作り方》

500mlの水に市販の漂白剤(塩素濃度約5%の場合)を入れる



消毒剤の%	ペットボトル500mlの水に入れる漂白剤の量
0.02%	0.2ml (ペットボトルのキャップ1/2弱杯分)
0.05%	0.5ml (ペットボトルのキャップ1杯分)
0.1%	1ml (ペットボトルのキャップ2杯分)



※目や肌へ影響があり取り扱いには十分注意が必要です。※使用時は換気をしてください。※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属に使用すると腐食する可能性があります。やむを得ず使用する場合、使用後に丁寧な水拭きが必要です。
※木材に使用した場合、異臭の原因となる場合があります。

現在新型コロナウイルスの感染者数が減少しており、ワクチン接種を2回終えた方も多いかと思えます。しかしワクチンを接種したから感染しないということではありません。新型コロナをはじめ、今年の冬も感染症にかからないよう、予防をしっかりと行いましょう。

