冬に流行する感染症

職場と家庭を守る、冬の感染症対策・完全マニュアル



なぜ冬は感染症が流行するのか？

The Threat

ウイルスの生存力UP





乾燥



低温・低湿な環境（温度 16℃以下 / 湿度 40%以下）は、ウイルスが長く生存でき、感染力が最大化します。

Our Vulnerability

人間の免疫力DOWN





夏場よりも積極的に水分を摂取しないため



免疫力

冬の寒さ ＋ 外気の乾燥 ＋ 体内水分量減少 ＝ 免疫力の低下

この「ダブルパンチ」が、冬を感染症のパーフェクトストームに変える。

ウイルスの主な侵入ルート（3つの感染経路）

飛沫感染



感染した人の咳やくしゃみなどのしぶきに含まれるウイルスを吸い込む。

接触感染



ウイルスが付着したドアノブやスイッチに触れ、その手で鼻や口口に触れる。

経口感染



汚染された食べ物（生牡蠣など）や、調理器具、調理者の手指を介してウイルスが口に入る。

この「3つの経路」を理解し、適切な対策で冬の感染症から身を守りましょう。

冬の4大感染症 比較マトリクス

感染症名	主な原因	特徴・ターゲット
インフルエンザ感染症	インフルエンザウイルス	・急性の呼吸器感染症。 ・毎年約1千万人（約10人に1人）が感染。
感染性胃腸炎（ノロウイルス等）	ノロウイルスなど	・感染性の強い胃腸炎。 ・胃腸炎の3〜5割はノロウイルスが原因。
溶連菌感染症	A群溶血性レンサ球菌	・発熱とのどの痛み。 ・子どもに多いが大人も注意が必要。
マイコプラズマ肺炎	肺炎マイコプラズマ（微生物）	・長引く咳が特徴。 ・患者の約8割が14歳以下。

インフルエンザ感染症のメカニズムと対策

感染 → 潜伏期間：1〜3日 → 発症 → 約1週間 → 軽快

⚠ ※この間は症状がなくとも、
周囲に感染させる可能性があります。

主な症状



発症すると38℃以上の高熱、頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛などの全身症状。
その後、鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状がみられます。

※発症から6時間経過していると正確な検査が可能。

感染を防ぐためのポイント



- 人が多く集まる場所ではマスクを着用し、うがい・手洗い。
- 栄養と休養を十分にとる。
- 室内の湿度を「50〜60%」に保ち、粘膜の防御機能を維持する。

感染性胃腸炎（ノロウイルス）のメカニズムと対策

感染 → 潜伏期間：1〜2日 → 発症 → 約2〜3日 → 軽快

⚠ ※回復後もウイルスの排出は続いているため要注意！

主な症状



激しい嘔吐、下痢、腹痛。
37〜38℃程度の発熱（高熱は稀）。

※症状が重なった場合、脱水などの恐れもあります。

感染を防ぐためのポイント



- ドアノブやトイレの消毒は「塩素系消毒液」を使用（アルコールは効果が薄い）。
- 加熱を要するものは「85〜90℃で90秒以上」加熱。
- 生の食材と加熱済みの食材は分けて調理または保存する。

溶連菌感染症のメカニズムと対策

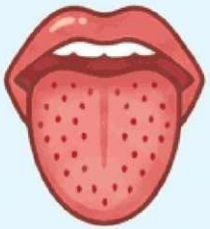
感染 → 潜伏期間：2〜3日 → 発症 → 約10〜14日 → 軽快

主な症状



38℃以上の発熱、のどの痛み、イチゴ舌（イチゴのようなブツブツの舌）、全身発疹、皮膚落屑。







感染を防ぐためのポイント



- 処方された抗生剤は「5〜10日間」飲み切る（服薬後約24時間で感染力はなくなるといわれる）。



- 健康な状態でも菌を持っている人がいるため、マスクと手洗いが必須。
- 同じ食器、タオルを使わない。

マイコプラズマ肺炎のメカニズムと対策

[感染] → 潜伏期間：約2～3週間!! → [発症] → 約3～4週間 → [軽快]

主な症状



発熱、頭痛、倦怠感。その後、乾いた咳と痰が少し出て、徐々に悪化していきます。

感染を防ぐためのポイント



- 予防接種などの予防法はなし。手洗い、うがい、人混みを避ける。
- 患者の「約8割が14歳以下」。
- 症状が軽い子供から大人が感染すると、肺炎となり重症化することもあります。

職場でウイルスを広めない5つの防衛ルール



① 予防の周知

従業員ひとりひとりに日常生活予防を周知、励行。



② 咳エチケット

ティッシュで口鼻を押さえ、顔を背けて「1m以上」離れる。不織布マスク推奨。



③ 手指消毒

「60～80%濃度」の速乾性アルコールを設置し、入室時などの手指消毒を習慣に。



④ 環境の消毒

高頻度接触面（ドアノブ、PC、手すり、トイレ）を「塩素系消毒液」で消毒。



⑤ 緊急対応体制

突然の嘔吐などに素早く対応できるよう、日頃から管理者（衛生管理者など）と手順を決めておく。

会社で常備すべき「防衛キット」



家庭で備える「看病・サバイバルキット」



・マスク（不織布）

・OS-1などの経口補水液
（目安：500〜1000ml/日）

・食料品
（レトルトおかゆ、
スープ、
缶詰のローリングストック）

・消毒剤、
除菌スプレー、
使い捨て手袋、
大小ビニール袋

・紙皿・紙コップなどの
「使い捨て食器」

一人暮らしの場合

いざという時に動けず、買い出しに行けないことがあります。
水分と食料の事前確保が命綱になります。

家族と同居の場合

他の家族への**「感染拡大防止」**が最重要。
看病の際は**使い捨て食器や手袋**を活用し、接触を絶ちましょう。

冬を健康に乗り切るための3つの「盾」

遮断する (Block)



手洗い、うがい、不織布マスクの徹底。症状別の正しい消毒（アルコールと塩素の使い分け）。

守りを固める (Fortify)



室内の湿度を50〜60%に維持。こまめな水分補給と、十分な睡眠・栄養で免疫力を下げない。

備える (Prepare)



職場と家庭、それぞれの環境に合わせた「防衛キット（備蓄品）」を今日から準備する。

正しい知識と事前の備えで、感染症の流行から自分と大切な人を守りましょう。