

ほけんだより



今年は全国的にマイコプラズマ肺炎の流行があり、練工でも例年よりマイコプラズマ肺炎にかかったという報告が多くなっています。寒くて乾燥した空気は風邪のウイルスにとってはよい環境なので、これからインフルエンザや新型コロナウイルス感染症が流行するかもしれません。手洗い・うがいや換気、咳エチケットなど、感染症対策を続けましょう。



これからますます気を付けたい感染症

	マイコプラズマ感染症	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
特徴	肺炎マイコプラズマという細菌に感染することによって起こる。	- A型、B型などウイルスの種類で症状が異なる。 - 感染力が強い。	2020年1月に日本で最初の感染者が確認された感染症。 - 型を変えて、度々流行している。
症状	発熱、倦怠感、頭痛、咳など。咳は少し遅れて始まることもあり、3～4週間続くのが特徴的。一部の人が肺炎になったり、重症化したりする。	突然の高熱、悪寒、倦怠感、関節痛、頭痛、咳、鼻水、のどの痛みなど 	発熱、咳、のどの痛み、頭痛、倦怠感など。下痢、嘔吐、嗅覚障害、味覚障害が起こることもある。 
注意点	- 長引く咳は医療機関を早めに受診し、重症化を防ぐ。 - 肺炎が進行すると胸痛や息切れなどの症状が現れることがある。	- 症状が出てから12時間以上経ってから医療機関で検査をするのがよい。 - まれにインフルエンザ脳症を起こすことがある。	一部の方で長引く症状（罹患後症状、いわゆる後遺症）があることがわかっている。症状が改善せず続く場合には、かかりつけ医や地域の医療機関を受診するのがよい。

風邪に何度もかかるのはどうして?



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかかるなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったていねいな手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。

