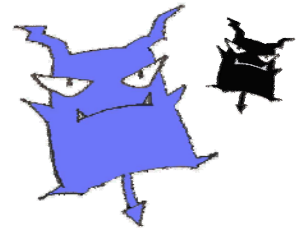


平成21年1月

京都市こどもの感染症



★☆☆ 去年の今ごろ、京都市で多かった感染症

順位	病気の名前	特徴, 予防法など
1位	感染性胃腸炎	発熱, 下痢, 嘔吐(おうと)などが症状です。ノロウイルスが有名ですが, その他の色々なウイルスや細菌も原因となり, 何回もかかってしまうことがあります。 予防のため, 手洗いや食品の十分な加熱などを心がけましょう。
2位	インフルエンザ	11月~2月に流行します。高熱, 全身のけんたい感, 筋肉痛など, 風邪に比べて症状が激しく, 特に乳幼児は重い症状や, 合併症など起こしやすいので, 気になる症状があれば, 「いつもの風邪」と油断せず, 早めに医療機関へ行きましょう。 予防策としては, インフルエンザのワクチン接種のほか, 手洗い・うがい・マスクをし, 部屋の湿度を適切に保つ, 休養, 栄養を摂るなどの日々の対策も大切です。
3位	水ぼうそう (水痘)	全身にかゆみを伴った発しんがで, その後水疱(すいほう)となり, かさぶたになります。発病3日以内に抗ウイルス薬を服用することで, 症状の軽減が期待できます。 空気感染で発症するため, 集団生活をする場合は, 予防接種(任意接種, 自費, 1歳以上で, 1回接種)を受けておかれることをお勧めします。かかりつけの医療機関に御相談ください。

インフルエンザや風邪にかからないためには？

★★十分な休養, バランスの良い食事

日ごろから体力や抵抗力を高めましょう。

★★うがい, 手洗いの励行

うがいや手洗いは, 帰宅時, 飲食前後に, また, うがいはのどに不快感があるときも行い, 細菌やウイルスを体の外へ追い出しましょう。

★★マスクの着用

空気が乾燥すると, のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するので, 外出時にはマスクを着用しましょう。「咳(せき)」の症状のあるひとは, 「咳(せき)エチケット」を心がけましょう。

「咳(せき)エチケット」とは・・・

- * 咳(せき)・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ, 他の人から顔をそむけ, 1m以上離れましょう。
- * 鼻汁・痰(たん)などを含んだティッシュは, すぐにふた付きのごみ箱に捨てましょう。
- * 咳(せき)をしている人に, マスクの着用をお願いしましょう。
- * マスクの使用は, 説明書をよく読んで, 正しく着用しましょう。



★★適度な湿度, こまめな水分補給！

室内では, 加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。(ただし, 雑菌が繁殖しないよう, タンクの洗浄など清潔に保ちましょう。)

また, のどの保湿のために, こまめに水分を補給したり, 「のどあめ」などをなめたりしてください。

インフルエンザとは

高熱, 全身のけんたい感, 筋肉痛など全身に起こる症状が特徴です。また, 咳(せき), のどの痛み, 鼻水などの症状もあります。

こんな症状があるときは, かかりつけの医療機関を受診しましょう。

発行 ☆ 京都市保健福祉局 保健医療課 / 衛生公害研究所

(本号及びバックナンバーは, 衛生公害研究所のホームページからも御覧になれます。)