

家族
みんなで

呼吸器感染症予防

監修：佐藤昭裕（KARADA 内科クリニック 院長・日本感染症学会専門医）

風邪やインフルエンザをはじめとした呼吸器感染症は、子どもから高齢者まで、誰もがかかる可能性がある身近な感染症です。家庭内で感染するケースも多いので、家族みんなで予防対策をしましょう。

呼吸器感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入し、鼻や喉、気管支や肺などに症状が出る病気のことです。主な感染経路としては、接触感染、飛沫感染などがあります。空気が乾燥し、気温が低くなると、鼻や喉の粘膜が弱まり感染症にかかりやすくなります。右にあげた感染症の症状は各々よく似ており、症状の現れ方も人それぞれであることから、流行期にはどの感染症にかかったか自分では判断できないこともあります。各感染症の大まかな違いを参考に、インフルエンザなどが疑われるときは、医療機関を受診しましょう。

主な感染経路

接触感染	感染者が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を押さえた手、机やドアノブ、つり革などに触れると病原体がそこに付着します。感染していない人がその汚染されたものに触れ、病原体が付着した手で目・鼻・口に触ることにより感染します。
飛沫感染	感染した人のくしゃみや咳などの飛沫とともに飛び散る病原体を、目・鼻・口の粘膜に浴びることで感染。飛沫は1～2m程度飛ぶといわれています。

主な感染症

インフルエンザ	流行時期	12～3月頃 ※4～5月まで続くことも
	主な症状	38℃以上の急激な発熱、倦怠感、関節痛、筋肉痛、咳、喉の痛みなど
風邪	流行時期	通年
	主な症状	熱っぽさや倦怠感とともに、喉の痛み、咳、鼻水が同時に出る
新型コロナウイルス感染症	流行時期	通年
	主な症状	咳、喉の痛み、発熱、倦怠感など。回復後に後遺症が残る人も
RSウイルス感染症	流行時期	11～1月頃 ※夏季ごろから始まることも
	主な症状	発熱、鼻水、咳、喘鳴、呼吸困難など ※生後6カ月未満では重症化しやすい
マイコプラズマ肺炎	流行時期	通年
	主な症状	発熱と咳に加え、頭痛、喉の痛み、腹痛など。咳が1カ月程度続く

重症化リスクの高い人

感染症にかかりやすい人、かかると重症化する危険性の高い人がいます。該当する人は、十分な予防対策と、かかったときには早めの受診を心がけてください。

高齢者



年齢を重ねるにつれて、抵抗力が落ちます。

持病のある人



ぜんそくなどの慢性呼吸器疾患や、糖尿病などの代謝性疾患のある人などです。

妊娠中の人



ホルモンバランスやつわりの影響で、抵抗力が落ちやすい状態です。

子ども



免疫を作り出す過程にあるため、抵抗力が弱い状態です。

重症化の兆候

重症化リスクのある人もない人も、次のような症状があればすぐに受診してください。

大人

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 3日以上発熱が続く など

子ども

- 呼吸が速い、息苦しそう
- 顔色が悪い（土気色、青白い）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 落ち着きがない、遊ばない、反応が鈍い など

子どもは病気にかかりながら、徐々に抵抗力を身につけている最中。何度もいろいろな感染を繰り返すことで免疫ができ、再感染や再々感染時には症状が軽くすむようになります。



症状で心配があるときは、かかりつけ医など近隣の医療機関に電話などで相談し、指示を受けた上で受診しましょう。



基本の予防対策を実践！

呼吸器感染症は、予防法も共通する部分があります。一人一人が予防対策を行って感染リスクを下げ、日頃から感染症に「かからない・うつさない」習慣を心がけましょう。

小まめに手を洗う

帰宅時、トイレの後、調理の前後、食事前など、小まめな手洗いを習慣にしましょう。アルコール製剤での手指の消毒も効果的です。



人混みを避ける

流行の時期には、感染リスクの高い人混みや繁華街への外出は控えましょう。

体調管理に気を配る

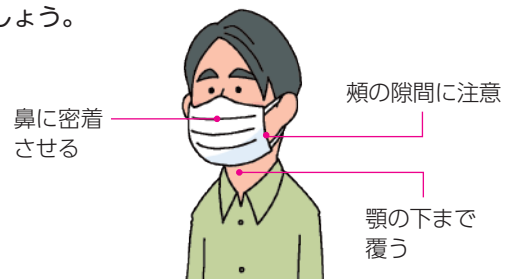
日頃から自分の健康状態を気にかけて、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、ストレスをため込まないなど、健康づくりも欠かさないようにしましょう。

また、予防接種は発症を抑えたり、発症しても重症化を防いだりする効果があります。

特に高齢者や持病のある人など、重症化リスクの高い人とその同居者は、予防接種を受けることをおすすめします。

マスクを正しく着用する

鼻から顎まで隙間がないように着用します。外すときは表面に触れず、ゴムひものみをつまんで外しましょう。



※子どものマスク着用については、保護者など大人が子どもの体調などに十分注意しながら着用しましょう。

適度に加湿、換気をする



湿度は50～60%に保ち、喉の粘膜が乾燥しないよう保護しましょう。閉め切った部屋では、空気中にウイルスがとどまり続ける可能性があります。室温が下がらない程度に、定期的な空気の入れ換えを忘れずに行いましょう。



あると安心な常備薬

急な発熱や忙しくて受診できないときなど、手元にあると安心な常備薬。解熱鎮痛薬でいえば、アセトアミノフェンやNSAIDs(非ステロイド性抗炎症薬)といった病院で処方される薬と同じ有効成分の市販薬があります。市販薬を購入する際には、「誰が」「いつ」「どんな症状」に使用するのかを薬剤師などに相談した上で選びましょう。持病のある人や妊娠中の人、子どもは飲める薬が限られていることがあり、重篤な副作用が起こることもあるので使用は慎重に。用量・用法どおりに市販薬を使用しても効果が出ないときや、重症化の兆候があれば、すぐに医療機関を受診しましょう。