

監修 国立病院機構 東京病院
感染症センター長
永井英明

流行前線

異状あり!

感染症が
拡大中?

どんなときも
感染対策を忘れずに

予防接種で家族を
守れる強さを

インフルエンザなどの感染症といえば、冬だけのものと思う人が多いかもしれませんが、ところが近年は異常気象などの影響からシーズンが長期化しており、年間を通して注意が必要な時代が到来しています。

かぜとは違う、高齢者の死亡原因の上位にある病気。肺炎による死者の約98%が65歳以上。なかでも食べかすや唾液が誤って気管に入ることによって起こる誤嚥性肺炎が多い。よく嚥んで飲み込んだり、口の中を清潔に保つことが予防に。肺炎球菌ワクチンの接種も効果的。

インフルエンザ

ほぼ毎年流行している感染症。突然の発熱、頭痛、関節痛などの全身症状が強くあらわれる。肺炎などの合併症を併発して重症化するリスクが高い。自治体では毎年65歳以上などを対象にワクチンの定期接種が行われているので、市区町村のホームページなどで確認を。

肺炎
特に
誤嚥性肺炎

年齢を重ねるごとに、からだの免疫機能は低下して、侵入したウイルスや細菌を退治する力が弱まるものです。普段は健康だと思っても、季節の変わり目などは体力が落ちてしまうため、感染症のリスクが高まっています。特に高齢者は持病を抱えている方も多く、感染をきっかけに病状が悪化するケースも少なくありません。感染症は「命に関わる病気」と考え、普段から基本的な対策を心がけることが、長く健康であるための秘訣といえるでしょう。

さらに最近では気候の変化や社会様式の変化により、感染症の流行期間が長期化している傾向がみられます。12月から3月ごろに流行すると考えられていた季節性インフルエンザも、9月の流行が各地で報告されるなど、シーズンを問わず注意が必要となりつつあります。

このような中でも、ワクチンがある感染症であれば、予防接種を行うことで感染や重症化のリスクを抑えることが可能です。自分のためだけでなく、大切なご家族への感染拡大を防ぐためにもワクチン接種はおすすめです。

※ワクチンには公費の助成が受けられる定期接種と、費用が自己負担の任意接種があります。任意接種はかかりつけ医と相談のうえ接種をご検討ください。

流行のピークは過ぎたとはいえ冬と夏は増加傾向にあり、依然として感染者は多い。高齢者は重症化して入院が長引いてしまい、寝たきりにつながるケースも。65歳以上の人はワクチン接種を忘れずに。

新型コロナウイルス感染症

带状疱疹

予防
対策

生活習慣の見直しからはじまる

マスクの着用

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行期は、人混みにはいるときはマスク着用を。咳や痰が出るときも咳エチケットとしてマスクを着用しましょう。

手洗い・うがい

食事の前や外から帰ったときは、うがいと石鹸による手洗いを。手の甲と指の間もしっかり洗いましょう。

適度な湿度管理

エアコンなどで空気が乾燥するとウイルスが活性化します。湿度60%を保つよう加湿器を利用し、定期的な換気で病原体を排出しましょう。

規則正しい生活リズム

適度な運動と十分な睡眠、バランスのとれた食事とすることで、免疫機能を保ち病原体の侵入を防ぎます。

気をつけて
おきたい
主な感染症

過去にかかった水痘ウイルスが、免疫機能の低下などで再活性化する。80歳までに約3人に1人が発症。皮膚に痛みを伴う赤い発疹が広がり、「带状疱疹後神経痛」として長く痛みが残ることも。50歳以上はワクチン接種を推奨。定期接種は65歳の方などが対象。



“もう感染はしない”
なんて
言えないよ絶対