

インフルエンザと ノロウイルスを正しく知る

今、流行の
中心は？

大流行中のインフルエンザ、胃腸かぜ！
対策をしっかりして冬を元気に過ごしましょう



インフルエンザ

今年は流行開始が早く、
例年より長引く可能性が・・・



ノロウイルス・胃腸風邪

小児を中心に急増中。
家庭や学校での集団感染に注意。

感染を防ぐ3つのポイント



手洗い・うがいは基本中の基本

石けんと流水で15秒以上、
特に外出後・食事前・トイレ後に。



換気と湿度管理を忘れずに

湿度40～60%を目安に、乾燥を防ぐと
ウイルスが活発化しにくくなります。



ワクチンと早めの受診

インフルエンザワクチンは重症化予防に
有効。発熱が続く場合は早めに相談を。

胃腸風邪かな?と思ったら

食事は無理をせず、
経口補水液などで水分・塩分補給を。



吐き気や下痢が続くときは
早めに受診を。

ノロウイルスは
アルコールでは死滅しにくい。
→ 漂白剤(次亜塩素酸)で消毒を!



小児への感染対策ポイント

- ✓ おむつ交換後の手洗いをしっかりと。
- ✓ 保育園・学校では「登園・登校の目安」を守りましょう。
- ✓ タオルの共用NG!





インフルエンザの基礎知識

(日本感染症学会より)

潜伏期間 1～3日

感染経路 飛沫感染・接触感染

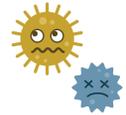
- 発症初期(1～2日)は特に感染力が強い
- 発熱後5日間+解熱後2日間は外出を控えることが推奨されています



ノロウイルスの特徴

(厚生労働省発表より)

- ごく少量のウイルスでも感染。家庭内感染が非常に多い。



処理方法



吐物や便を処理するときにはマスク・手袋着用+塩素系漂白剤で処理。

アルコールでは不十分!

- ▶ 台所用漂白剤を薄めて使用(目安: 500mlの水に小さじ1杯)。



感染症は

院長ショートコラム



“うつらない努力”より “うつさない思いやり”です

冬の感染症は、誰にでも起こりうるものです。「自分がうつらないように」だけでなく、「自分がうつさないように」という意識がとても大切です。少し体調が悪いときには無理せず休む。マスクをつける。そんな小さな思いやりが、周りの人を守る大きな力になります。



ワクチンの有効性

📌 発症予防効果は **50-60%**

重症化予防効果も重要なポイント。日本の研究では、65歳以上において、死亡リスクを約80%減少させるという報告があります。



次号予告
(2026年1月号)

冬こそ注意! 心臓と血管のSOS

冬は心臓・血管病が起こりやすい季節。ヒートショック予防など管理のポイントを解説します



しきファミリークリニック
Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ **0564-58-1361**

ご予約 **050-5527-4038**

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中!



Instagram

