



感染症の予防策、きちんと理解できていますか？

寒さも本格化し、感染症の流行する季節がやってきました。今年も、新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行によって、さまざまな場面で感染症対策が講じられていますが、いま一度、感染症の正しい知識と予防法について確認しておきましょう。

感染症の基礎知識

感染症とは、病原体という病気を引き起こす微生物が体内に侵入し、症状が起ることを指します。ひとくちに感染症と言っても、症状や重症度、治るまでの期間などは、病原体によって変わってきます。

感染症の要因となる病原体は、その構造や大きさによってウイルス、細菌、真菌、寄生虫などに分類されます。

【代表的な病原体】

- ・ウイルス：インフルエンザウイルス、ノロウイルスなど
- ・細菌：O157などの腸管出血性大腸菌、溶連菌、コレラ菌など
- ・真菌：カンジダ症、水虫、アスペルギルス症など
- ・寄生虫：ぎょう虫症、アニサキス症など



これらの病原体が体内に侵入すると、発熱・腹痛・下痢・嘔吐といったさまざまな症状を引き起こします。そして、体内で増殖した病原体は、唾液や痰、鼻汁、便などとともに体外へ排出され、別の人間の体内に入り込んで増殖を繰り返します。こうして、感染症は広がっていくのです。

主な感染経路は？

病原体が体内に侵入する経路には、妊娠中あるいは出産時に、母から子へ感染する「垂直感染(母子感染)」と、人や物を介して周囲へ広がる「水平感染」の2つがあります。

母子感染の予防策としては、①妊娠検査の際に感染症の抗体検査をきちんと行う②必要があればワクチンを接種しておく③手洗い・うがい・消毒をこまめに行うことなどが挙げられます。

一方、水平感染は「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」「媒体物感染」の4つに大別されます。それぞれの感染経路と代表的な病気については、以下の通りです。

接触感染	感染者に直接接触して感染する	例)とびひ、梅毒、破傷風など
飛沫感染	飛沫を吸い込むことにより感染	例)インフルエンザ、かぜ、百日咳など
空気感染	空気中を漂う飛沫核を吸い込み感染	例)結核、はしか、水ぼうそう
媒体物感染	汚染された水、食品、血液、昆虫などを介して感染	例)コレラ、食中毒、ウイルス性肝炎、マラリアなど

いずれの場合でも、病原菌を持ち込まない・広げない・持ち出さないということが、感染症対策の基本となります。これをふまえた上で、私たちが実践できる感染症予防策について考えてみましょう。

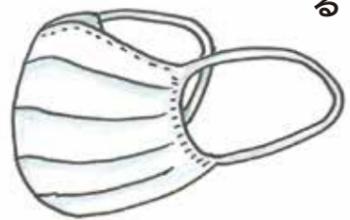
効果的な感染症予防策

病原体が体内に侵入したときに、必ずしも症状が現れるわけではありません。感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。つまり、日頃から病原体を持ち込まないための努力をすることはもちろん、自身の免疫力を高め、おくことも、同様に重要なのです。

感染(病原体の侵入)と発症(症状が現れること)の両方を防ぐために、心掛きたいポイントには次の通りです。

1. マスクを正しく着用する

マスクを着用する目的の1つは、口腔内の保湿です。口の中の微細な水分がウイルスなどに吸着することで、感染する前に洗い流すことができると考えられます。



マスクのもう一つの目的は、飛沫を防ぐことです。飛沫の拡散に関しては、片方がマスクをしていれば約5割、双方がマスクをしていれば約9割防げることができるという研究結果もあります。マスクを選ぶ際は、顔とのすき間ができないよう、顔にフィットする形・サイズを選び、鼻とあごをきちんと覆うように装着しましょう。

2. 手洗い・うがい・消毒を徹底する

感染症の多くは、手を介して体内に侵入するケースが多いと言われています。帰宅時や食事の前だけでなく、電車の吊り革や共有のパソコン、など、不特定多数の人が利用するものに触れた後も、十分に手洗いをして、アルコール消毒をすることが効果的です。また、うがいについては、のどの粘膜に付着したウイルスなどを洗い流すほか、のどに潤いを与え、粘膜の機能を高めることにもつながります。

3. 規則正しい生活で免疫力を維持する

私たちの身体には、さまざまな病原菌とたたかい、排除するための防御システムがあります。これが「免疫」です。適度な運動や、バランスの良い食事、過度なストレスを溜めないことを意識して、免疫機能の低下を防ぎましょう。バランスの良い食事の例としては、「ま(豆)・ご(ごま)・わ(わかめ)などの海藻類)・や(野菜)・さ(さ)・し(しいたけ)などのきのこ類)・い(いも類)」といった食材が挙げられます。

また、免疫細胞の多くは腸内に存在すると知られているため、腸内環境を整えることも効果的です。

私たちの健康を脅かす感染症には、さまざまな種類がありますが、予防策の基本はいずれも同じです。感染症が特に流行するこの季節、ひとりひとりがきちんと予防することに加え、「自分が感染者かもしれない」という意識を持って行動することも大切です。

おなかの調子を整えてお通じ改善!

寒天由来の食物繊維のはたらきで、おなかの調子を整えお通じを改善する、機能性表示食品です。

あつあつのスープやお味噌汁にひとつまみ入れるだけ。不足しがちな食物繊維を手軽に摂ることができます。スープだけでなく、水で戻してサラダや和え物にもお使いいただけます。

※今号の健康レシピで使用しています。

■ スープ用糸寒天 15g・100g

