

冬季的健康管理 ～注意流感、诺如病毒！～

在日本，每年12～3月间是流感的高发期。从流鼻涕、咳嗽的次数增加，或出现喉咙痛等症状会想到“是不是感冒了？”，但是如果是患上流感时，会突然出现38℃以上的高烧。除此之外，咳嗽、流鼻涕以外还会出现“关节・肌肉痛”等全身性的症状。感冒很少出现病情加重的情况，但是流感很有可能引起急性脑炎和肺炎等严重病情，在日本的法律中定义为“感染症”。感染后控制外出，预防集团感染是十分重要的。疑似患上流感时，请尽早到医院接受检查。如果患上了流感，正确服用医院开出的处方药，保证充足的睡眠。注意高烧引起的脱水症状，补充水分。

冬季还有必要注意由食物中毒（恶心、呕吐、腹泻、腹痛）引起的诺如病毒。食物中毒不仅仅是夏季，一整年都会发生，特别是诺如病毒的高发期在12月、1月。虽然通常1～2天症状就会消除，但由于没有疫苗等，在集体生活中容易蔓延，因此防止感染扩大是十分重要的。感染的途径之一是摄取被病毒污染的食品，虽然充分加热食品也十分有效，但除此之外从患者的粪便和呕吐物感染占了多数。因为感染力很强，所以收拾患者的呕吐物等时一定要戴上手套，沾到地板等处时要用氯漂白剂擦拭。

流感也好诺如病毒食物中毒也好，通过洗手来预防是十分有效的。外出后以及做饭前吃饭前请好好洗手。

冬の健康管理 ～インフルエンザ、ノロウイルスに注意！～

日本では、毎年12月から3月頃にかけてインフルエンザが流行します。鼻水や咳の回数が増えたり、喉の痛み等の症状が出てくると「風邪かな？」と考えますが、インフルエンザの場合、急に38℃以上の高熱が出たりします。また鼻水や咳に加えて「関節・筋肉痛」の全身症状が出てきます。風邪が重症化することは稀ですが、インフルエンザは急性脳症や肺炎等、重症化する可能性があり、日本の法律では「感染症」と定められています。感染した場合は外出を控えて集団感染を予防することが重要です。インフルエンザに罹ったことが疑われる場合は、早めに病院で診察を受けましょう。罹ってしまったら、病院で処方された薬を正しく服用し、十分に睡眠をとみましょう。高熱による脱水症状に注意し、水分補給を心がけましょう。

冬は食中毒（吐き気、嘔吐、下痢、腹痛）を引き起こすノロウイルスにも注意が必要です。食中毒は夏場だけではなく1年中発生し、特にノロウイルスのピークは12月、1月です。通常1～2日で症状は治まりますが、ワクチン等はなく、集団生活では蔓延しやすいので感染を広げないことが重要です。感染経路の1つはウイルスに汚染されている食品の摂取ですので、食品を十分に加熱することも有効ですが、他に患者の便や吐いた物からの感染が多くを占めます。感染力が強いので、患者の吐いた物等を片付ける時は必ず手袋を着用し、床などに付いた場合は塩素系漂白剤で拭きます。

インフルエンザもノロウイルス食中毒も、予防として手洗いが有効です。外出後や調理前、食事前にはよく手を洗いましょう。