



KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。



ケンズニュース

* 隔月発行

2020

132号

3 ▶ 4
月号

ウイルス感染症の予防

みなとみらいケンズクリニック院長
渡邊 史郎

ウイルス感染症の予防のために必要なこと

感冒やインフルエンザ、食中毒を起こすノロウイルスなど、ウイルス感染症は冬に猛威をふるうことが多いが、今年は新型コロナウイルスが大きな問題になっています。ウイルスの種類が違っても、ウイルス感染症の予防の基本は同じです。

ウイルス感染の経過

感染とは病原体（ウイルス）が体内に侵入・定着し、増殖することをいいます。体内にウイルスが侵入した場合、ウイルスの増殖力が免疫力を上回り、ある一定以上にウイルス量が増えると症状が出現し感染症を発症します。

症状が出現するレベルまでウイルス量が増殖するのに必要とする期間を潜伏期間といいます。感染して発症にいたる場合を顕性感染、感染しても症状がない場合を不顕性感染といいます。

ウイルスに感染しても、ウイルスの増殖力より体の免疫力が上回り、体内でウイルスがあまり増えず、感染が終了することもあります。

したがって、感染をしても必ずしも発症するわけではなく、自分で気づかぬうちに感染している場合があり、最終的にウイルスに対する特異的な免疫（抗体）を獲得します。

ウイルスの感染経路

主な感染経路には、接触（経口）感染、飛沫感染、空気感染（飛沫核感染）の3つがあります。

接触感染とは、皮膚や粘膜の直接的な接触や、ドアノブ、手すり、便座、スイッチ等の表面を介して病原体が付着する感染のことです。病原体に汚染された物・手指を介して主に口から体内に侵入します。

飛沫感染とは、咳、くしゃみで飛んだ病原体を含む飛沫を吸入することで引き起こされる感染です。飛沫に含まれる水分が蒸発した直径5ミクロン以下の粒子を飛沫核といい、飛沫核を吸入することで引き起こされる感染を空気感染または飛沫核感染といいます。

ウイルス感染の予防のために

感染予防とは、自分に感染させない（感染しても発症させない）ために、免疫力を高く保つことと周囲に感染をひろげないことです。感染経路の遮断は感染予防の重要な対策のひとつです。

マスク着用は飛沫感染の予防に一定の効果はあると考えますが、そのみで感染予防できるわけではありません。接触感染にも注意をする必要があります。流水でこまめな手洗い、アルコールなど活用し手指衛生を心がけ、咳エチケットを

守りましょう。むやみに目や鼻口を手で触れないようにしましょう。



抵抗力を落とさないように規則正しい生活（十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動）をこころがけ、ストレスを発散しましょう。生活習慣病のコントロールを徹底し、特に基礎疾患がある方や高齢の方、妊娠されている方は人ごみを避けましょう。

個人個人が感染を拡大させないことを意識することで、感染の拡がりを遅くしたり、被害を小さくしたりすることが可能です。

ご来院の皆様へ 新型コロナウイルス (COVID-19) 対策にご協力ください

下記症状のある方で診察ご希望の方は、ご来院前に必ずお電話にてご連絡ください。

- 発熱
- 呼吸器症状（咳・のどの痛み・鼻水等）



柳川クリニック

住所 鎌倉市西鎌倉 1-18-3
TEL 0467-33-0857 FAX 0467-33-1229
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 9:00 ~ 午後 12:00
[月火水金] 午後 16:00 ~ 午後 19:00
休診日 祝日、第1・4・5日曜
3月: 1、20、22、29日
4月: 5、26、29日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/kamakura/>

みなとみらいケンズクリニック

住所 横浜市中区桜木町 1-1-7 コレットマーレ 3F
医療モール内
TEL 045-651-2588 FAX 045-650-1136
診療時間 *予約制
[月~日] 午前 10:00 ~ 午後 13:30
[月~金] 午後 17:00 ~ 午後 19:00
休診日 原則として祝日
3月: 20日、29日
4月: 29日
診療科目
胃腸内科 消化器内科(胃・大腸内視鏡検査)
一般内科 呼吸器内科 循環器内科
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

LINE お友だち募集中!

柳川クリニック
@ila0141c



みなとみらい
ケンズクリニック
@dhp4168l



日々の健康管理に役立つ医療情報やクリニックの情報を配信しています。お友だち追加をお願いします!