



今回のテーマは

**感染症**

です。

2019年12月に中華人民共和国の湖北省武漢市に端を発した新型コロナウイルス感染症は、2020年1月に指定感染症に追加されました。感染症法では感染力や危険性に基づいて第1～5類、新型インフルエンザ等感染症、指定感染症及び新感染症に分類しています。

### 感染症とは

ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して、発熱や咳、下痢等の症状が出る病気のことをいいます。感染しても、症状が現れる場合（**顕性感染**）と、はっきりとした症状が現れない場合（**不顕性感染**）があります。不顕性感染者は、知らない間に保菌者（キャリア）となって病原体を排泄し、感染源となって感染を拡げる可能性が高いです。病原体が人間に侵入する経路は、**接触感染**、**飛沫感染**、**空気感染**の3つがあります。



### 感染症の予防について

常に身近に存在するため、1年を通しての感染対策が必要です。感染症に対する基本的な対策として、身の回りを清潔に保ち免疫力を低下させないことが大切です。



### 感染症対策の3原則

<b>1</b> 病原体の排除 <b>【清掃、洗浄、消毒、換気など】</b>  <b>消毒しよう</b>	感染源となるものがなければ感染症は発生しません。 ウイルスは日光、高温、多湿で感染力が弱まると考えられています。  <b>換気しよう</b>
<b>2</b> 感染経路の遮断 <b>【手洗い、手指消毒、マスク、保湿など】</b>	病原体は、口や鼻、目など粘膜を通じて体内に侵入します。 
<b>3</b> 健康・免疫の管理 <b>【免疫力を高める】</b>  <b>マスクしよう</b>	免疫力は体内に侵入した細菌やウイルスを排除する力です。  <b>手を洗おう</b>

### 免疫力を高めるための生活習慣の改善ポイント

<b>身体を温める</b> <b>（リラックスする）</b>	体温が高いとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。また血管が拡張し副交感神経が優位になり、リラックスしやすくなります。 <b>入浴</b> や <b>根菜類・イモ類・しょうが</b> など土の中にできるものを食べましょう。 
<b>規則正しい生活と十分な睡眠</b>	規則正しい生活と十分な睡眠で <b>自律神経</b> や <b>ホルモン分泌のバランス</b> が整います。睡眠時間は <b>7時間</b> が最適とされています。 
<b>バランスのとれた食事</b> <b>（腸内環境を整える）</b>	免疫細胞の約60%が腸の中に存在します。 <b>良質なたんぱく質</b> 、 <b>ビタミン</b> 、 <b>ミネラル</b> が必要です。 <b>野菜</b> 、 <b>果物</b> を積極的に摂り、動物性脂肪は摂り過ぎないようにしましょう。 
<b>適度な運動</b>	汗を軽くかく程度の運動を積極的に行いましょう。 
<b>よく笑う</b>	笑うことで副交感神経が優位に働き、免疫細胞が活性化されます。 

風邪症状があると人に移す可能性があるため、無理をせずに自宅で安静にすることが大切です。