



2025 年 11 月号

検査室だより

秋が深まり、どんぐりやきれいな落ち葉など「自然の落とし物」がたくさん！キノコやカボチャ、柿など多くの食べ物が旬を迎えています。この時期に食べるホクホクの焼き芋は格別でとっても楽しみです♪

季節の変わり目に入り、2025 年 10 月時点で、インフルエンザは全国的に流行が拡大しています。特に今年は気温の寒暖差が大きく、免疫が落ちやすい傾向があります。国立感染症研究所の報告では、9 月下旬から定点あたりの患者報告数が急上昇し、愛知県でも注意報レベルとなっています。インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。主な感染経路は、感染した人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込むことで起こる「飛沫感染」、感染した人のウイルスを含んだ唾や鼻水などがついた手を介して口や目・鼻などの粘膜に触れると起こる「接触感染」です。予防するためには、基本的な感染対策を徹底することが重要です。以下のポイントを意識して、感染リスクを最小限に抑えましょう。①「手洗い」では、外出後、食事前、トイレの後は、石けんと流水で 30 秒以上かけて指の間、爪の間、手首も忘れずに手を丁寧に洗うようにする。②「咳エチケット」では、咳やくしゃみをする際は、マスクを着用するか、ティッシュや腕の内側で口と鼻を覆うようにする。③「マスクの着用」では、人混みや公共交通機関ではマスクを着用し、鼻までしっかり覆い、隙間なく装着するようにする。④「適切な室内環境」では、加湿器などを利用し、室内湿度を 50～60%に保ち、定期的に換気を行うようにする。上記のポイントに加えて、十分な睡眠と栄養をとることはもちろん人ごみはなるべく避けるようにしてください。発症した場合は、重症化や感染拡大防止のため、早めに医療機関を受診して下さい。感染力が強いため、発症した後 5 日を経過し、熱が引いてから 2 日間は安静にして休養をとることが重要です。



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。本格的な冬に向け、体調管理には十分にご留意ください。

公衆保健協会 巡回技術課

