

⚠️ 冬の呼吸器感染症にご用心 ⚠️

寒さの厳しい季節がやってきました。冬は気温が低くなり、空気が乾燥することで気管支やノドの粘膜がデリケートになり、**風邪やインフルエンザ、気管支炎、肺炎**といった呼吸器感染症が増加します。また、これらによって元々ある喘息やCOPD、間質性肺炎などの慢性的な呼吸器の病気が急に悪化すること(急性増悪と言います)も増加します。

今回は、冬に流行する代表的な呼吸器感染症についてご紹介します。



冬に感染症が流行する理由

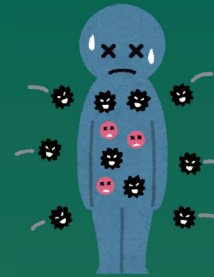
気温と湿度

低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒くて空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥すると水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。



人の免疫力の低下

寒さのため体温が低くなり、身体の代謝機能が低下すると免疫力も低下してしまいます。また、本来ウイルスの侵入を防いでいる鼻やノドの粘膜が乾燥によって傷むことで、ウイルスの感染が起こりやすくなります。



風邪

急性の上気道の炎症の総称で、症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり・ノドの痛み・咳・痰などの呼吸器症状が主ですが、**発熱・食欲低下・倦怠感**などの症状も見られます。ウイルスが主な病原体で、ウイルスには抗菌薬は無効ですので治療は安静や対処療法が中心となります。多くは1週間ほどで症状は軽快しますが、咳が長引くことがありますので注意が必要です。



インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因であり、症状は風邪と同様ですが、**高熱や関節痛などの全身症状**を来すことが多く、**高齢者や基礎疾患のある方では重症化**することがあります。治療は安静、対症療法以外にウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬を使用することで、発熱などの症状のある期間を短くして重症化する割合を低くする効果が期待できます。**インフルエンザワクチン接種**では、完全にはインフルエンザに罹患することを防ぐことができませんが、罹患する可能性を低くし、重症化する可能性も低くすることができますので、早めのワクチン接種をお勧めします。



肺炎

様々な細菌やウイルスが病原体となります。**症状は風邪と同様のため区別が難しい**です。治療としては、細菌性肺炎では抗菌薬が中心となり、軽症であれば通院で治療を行います。酸素吸入や点滴治療が必要な場合は入院が必要となることもあります。**肺炎球菌ワクチン接種**により、肺炎球菌による肺炎の発症の可能性や重症化する可能性を低くすることが期待できますので、**65歳以上の高齢者や様々な合併症を有している方は定期的なワクチン接種をお勧め**します。



呼吸器の感染症は予防が重要です。規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い食事、定期的な換気、手洗いの徹底、効果的なマスクの着用などの対策を心がけましょう。また、年末になると忙しくなり、ストレスがたまりやすくなります。クリスマスや忘年会などでお酒を飲んだり、タバコの煙にさらされたりする機会も増えるかもしれません。**ストレスやお酒、タバコの煙は気管支喘息の悪化の原因**にもなりますので、調子が悪いと感じれば、早めに受診をしましょう。

予防が大切っぴ

