



みぶまる

みぶりん

—特集—

## 感染症 「冬の感染症に注意！」

- ◆ 子どもの感染症予防
- ◆ 冬の感染症予防対策
- ◆ 免疫力UPで感染症予防
- ◆ 感染チーム（感染管理実働部隊）／感染訓練（感染症対応合同訓練）



# 冬の感染症に注意！



冬は空気が乾燥し、ウイルスや細菌が空気中に飛びやすく、感染症が流行しやすい時期です。

一人ひとりが正しい知識をもって感染を予防し、健康に過ごすために今回は冬の感染症について、感染症科の部長に聞きました！！



## なぜ冬に感染症にかかるのですか？

冬になると、インフルエンザを代表とする風邪を起こすウイルスや、胃腸炎を起こすノロウイルスが流行します。

その理由として、1つ目は「ウイルス自体が寒さ・乾燥に強く、冬の方が環境で長生きすること」、2つ目は「気温が下がったり乾燥したりすると、鼻などにある粘膜の免疫機能が低下しウイルスに感染しやすくなること」が挙げられます。また、ノロウイルスは、主な感染源である牡蠣などの二枚貝が冬に旬を迎え、食べる機会が増えることも関連しています。



## 冬に流行する感染症について (風邪、インフルエンザ、ノロウイルス)

### 風邪

#### 感染対策▶

マスク、咳エチケット (咳をする時は口を覆う、人に向けて咳をしない)、手洗い、うがいを心がけましょう！

ライノウイルス、従来型のコロナウイルス、RSウイルス、パラインフルエンザウイルスなど様々なウイルスにより発症します。

【症状】 主な症状として発熱、咳痰、鼻汁、咽頭痛などが見られます。

【治療】 特効薬はなく、1週間ほどで自然に軽快します。



### インフルエンザ

#### 感染対策▶

マスク、咳エチケット、手洗い、うがいに加え、予防接種を受けましょう！

【症状】 普通の風邪と比べると急激に高熱を引き起こし、悪寒、関節痛、筋肉痛などの全身症状が強いです。

【治療】 発症48時間以内であれば抗ウイルス薬が有効です。ただ、効果は発熱期間が平均1日短くなる程度と劇的に効く！という訳ではありません。



### ノロウイルス

#### 感染対策▶

二枚貝の生食は注意が必要です！ 嘔吐物・排泄物を処理した後はしっかり手洗いをしましょう！

【症状】 嘔吐・下痢といった胃腸炎症状が見られます。

【治療】 特効薬はなく、脱水にならないよう水分摂取をしっかり行うことが重要です。



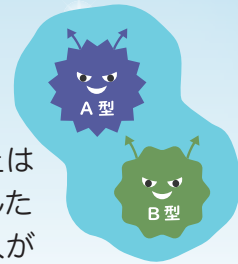
いずれの病気も容易に周囲の人にうつります。「皆勤賞」が表彰されるなど、これまで学校や仕事を休まないことが美德とされてきましたが、これからは、周囲に感染を拡げないよう「体調が悪ければ家で休もう」を美德にしてほしいですね！



# 今年の感染症の傾向

2024年からマイコプラズマ肺炎が流行し、報告数が過去最多となりました。  
新型コロナウイルスは例年12月～2月に流行の波が見られますが、今シーズンは今のところ例年ほどは流行していません。

インフルエンザはここ10年で最大の流行を起こしています！流行株の9割以上は2009年に新型インフルエンザとして流行、その後、季節性インフルエンザへと定着したA(H1N1)pdm09型です。ここ数年インフルエンザの流行がなく免疫力の低下した人が多いこと、コロナ禍も過ぎ感染対策が下火になっていることが大流行の原因と考えられています。



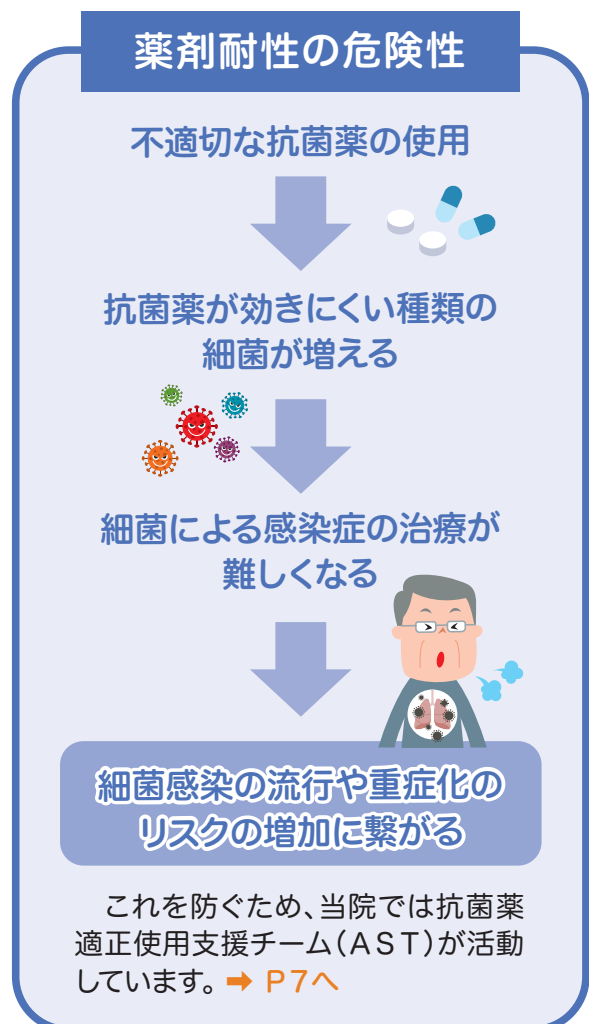
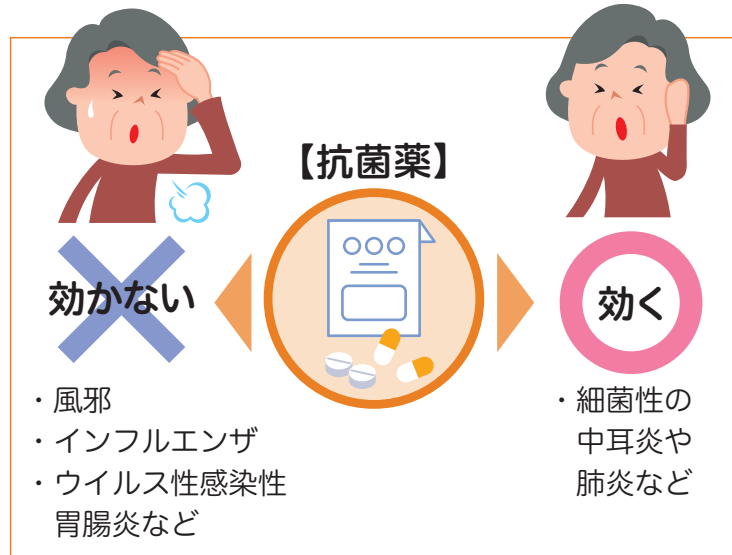
## ウイルス感染症と薬剤耐性

感染症を起こす病原体の多くは細菌とウイルスですが、風邪、インフルエンザ、感染性腸炎のほとんどはウイルスが原因で発症します。

ウイルスは細菌と違い抗菌薬が効きません。近年、必要のない時に抗菌薬を使用することで、薬剤耐性菌※が増加し、細菌の薬に対する抵抗力が高くなり、抗菌薬が効かなくなることが問題となっています。

そのため、不要な抗菌薬は使わない、抗菌薬の必要な細菌感染の際は決められた用量・期間をしっかり守って治療することが重要です。

※特定の種類の抗菌薬が効きにくくなる、または効かなくなること



### 感染症科部長のご紹介!!

発展途上国の医療に携わりたいと思い感染症に興味を持ちましたが、生来の引っ込み思案のため未だ日本から出られません。マラソンが趣味で、京都マラソンも3回出場しました。諦めなければ必ずゴールに近づくということは、何事にも通じると思っています。



感染症科部長

## 子どもの感染症予防



“風邪”は冬の季語だそうですが、子どもは年中感染症にかかることがあります。今回はそんな子どもの感染症の中から幾つか紹介します。



### 【RSウイルス感染症】

#### 症状

- 数日間悪化した後に快方に向かい、発症から7日程度で治る。
- 大量の鼻水のために飲食量が減る。
- 酷くなると炎症が細い気管支に及んで激しい咳や呼吸苦を引き起こす。



#### おうちでのケア

鼻水を吸い取ったりして飲食量を確保しましょう。ただし、呼吸時に肋骨の間やみぞおちが凹む様な「呼吸の形」に変化がある場合は受診が必要です。

9-11月に流行するウイルスでしたが、新型コロナウイルス感染症(COVID19)流行後、特定の季節に流行する訳ではなくなりました。持病がある人や高齢者も乳幼児の様に悪化しやすいので、さだまささんがCMで啓発していましたね。



### 【ロタウイルス感染症】

#### 症状

- 1-2日吐き、その後4-5日下痢が続く。
- 低血糖や脱水症を起こすと入院になることもあるので気を付ける。



#### おうちでのケア

スプーンなどを使って少しずつ水分を摂らせましょう。時々糖分の含まれているものを飲ませる方が効果的です。吐き気がひどい場合は制吐剤を使うこともあります。制吐剤は、“効果がない”とする報告もありますが、実際はある程度効果が得られます。

下痢が始まると通常は食べられるようになります。

かつては3-4月に多かったのですが、2020年10月にワクチンが定期接種になると、患者数は激減しました。



ワクチン接種に不安がある方もいらっしゃいます。しかし、ロタウイルスワクチンのように、病気を一掃してしまう効果がある事を、私たち小児科医は実感しています。ワクチンについて考える時、自らがかかる／かからないだけでなく、社会全体に対して効果があるということにも思いを馳せて貰えると嬉しく思います。

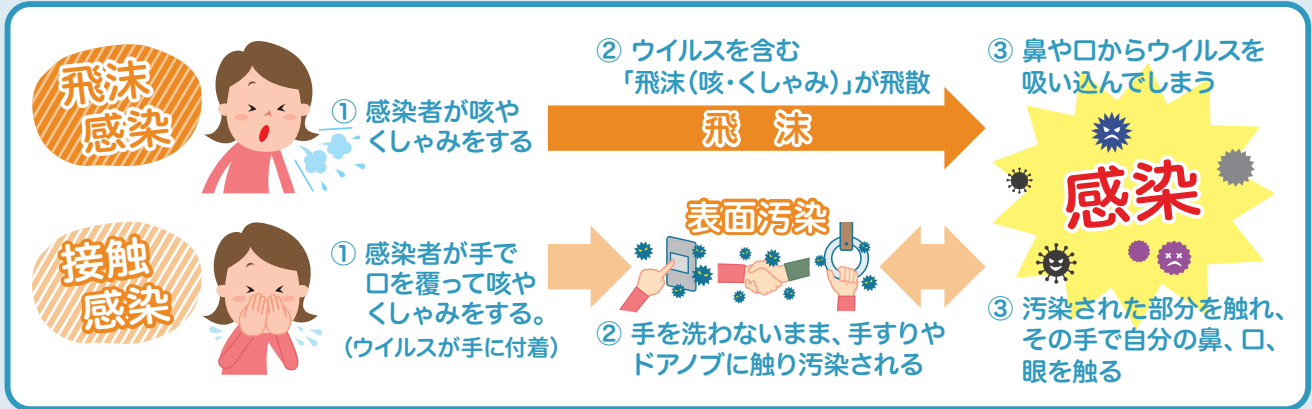


小児科 佐々木 真之

# 冬の感染症予防対策



冬にかけて流行する感染症は「飛沫感染」や「接触感染」が主な原因とされています。



感染予防のためには以下のような対策が重要です。

また、厚生労働省が推奨している冬の感染症対策はこちら →



## 冬の感染症予防対策

子どもから高齢者まで、誰でもできる感染症の予防対策です。

ドアノブや手すりなどたくさんの人がよく触る物に触れたあと、外出から帰宅した後、調理の前、食事の前、トイレのあとなどは、手洗いか、手指消毒用アルコール製剤で手指の消毒をしましょう。



## マスク着用

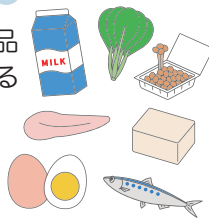
他の人にうつさない（飛沫を周囲へ飛ばさない）、他の人からもらわない（飛沫を吸い込まない）ために学校や職場、公共交通機関の中など、人が集まる場所ではマスクの着用を心掛けましょう。



## 栄養

ビタミンやたんぱく質、発酵食品など、バランスの取れた食事を取ることで、体の抵抗力が高まります。

また、水分補給も可能な範囲で、こまめに取りましょう。



## 湿度

室内の適切な湿度は50～60%とされています。湿度が低くなり乾燥すると、空气中にウイルスが長時間漂い、体の中に入りやすくなります。また、湿度が低いと鼻や口の粘膜が乾燥し、気道の防御機能が低下することで、ウイルスが体内に入りやすくなります。



湿度 50%

## 換気

1～2時間に1回は部屋の空気を入れ替えるため、換気をしましょう。



## 休養

睡眠は体の抵抗力を高めます。睡眠を取り、体調が悪い時は無理せず休息を取りましょう。



感染制御実践看護師 金沢 律子



感染拡大を防ぐため、普段の生活の中で心掛けて頂き、この冬を乗り越えましょう！





## 免疫力UPで感染症予防

～ 感染症に負けない食事について ～



感染症の予防には、ウイルスや細菌に負けないように、身体の状態を健康に保つことが大切です。健康づくりのための食生活のポイントをご紹介します。

### 1日3食、バランスの良い食事を

主食 + 主菜 + 副菜を揃え、偏りを防ぎ、さまざまな食品から栄養を摂りましょう。朝食・昼食・夕食の3食を欠かさずに食べて、生活リズムを整えることも大切です。

#### たんぱく質

肉、魚、卵、豆腐

#### 主菜



#### 副菜

#### 食物繊維

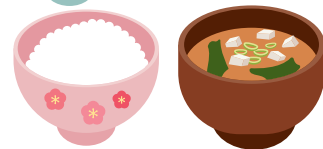
ビタミン・ミネラル

野菜、キノコ類、海藻類

#### 炭水化物

ごはん、パン、麺類

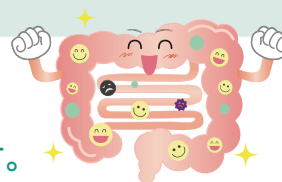
#### 主食



● 外食では、定食料理のお店がおすすめです。

### おなかの調子を整える

腸には免疫細胞の7割が集中していると言われています。おなかの調子を整えることで、免疫力アップに繋がります。



#### おすすめの食品

#### ◇発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌や納豆菌は、腸内で良い働きをします。腸内に定着しないため、継続的に食べましょう。



#### ◇食物繊維豊富な食品

食物繊維は腸の動きを活発にし、腸内で良い働きをする菌のえさになります。食物繊維は主に植物性食品に多く含まれます。副菜などで積極的に摂りましょう。



#### 【副菜おすすめレシピ】

### かぶと豆乳のみそスープ



#### 【栄養価】1人分

・エネルギー 140kcal  
・たんぱく質 7.2g  
・脂質 8.0g  
・塩分 0.9g

#### 【材料】2人前

・かぶ 小1個  
・かぶの葉 かぶ1個分  
・たまねぎ 1/4個  
・しめじ 50g  
・ベーコン 2枚  
・みそ 15g  
・水 200cc  
・豆乳 200ml  
・塩、こしょう 適量  
・サラダ油 適量

#### 【作り方】

① かぶはくし切り、たまねぎは薄切り、ベーコンは1.5cm幅、かぶの葉は5cm幅に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。  
② ベーコンとたまねぎを油で炒める。  
③ かぶ、しめじ、水200ccを②に入れ約5分弱火で煮込む。  
④ かぶの葉を入れ一煮立ちさせたら、豆乳を入れる。温まったら火を止め、みそを溶かし塩こしょうで味付けする。

● 豆乳は、市販の1パック(200ml)で2人分作れます。あたたかいスープでしっかり栄養をとり、寒い冬を乗り切りましょう!

栄養科 安部 ひかり



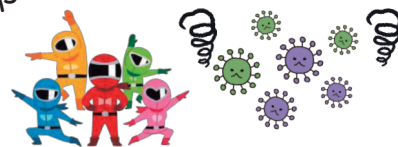
持病などにより、食事制限のある方は主治医の指示に従ってください。



## 感染管理の実働部隊「ICT」と「AST」

当院は、感染管理を担う中枢部門として「感染管理センター」を設置しています。ここで活動する実働部隊が感染制御チーム(ICT)と抗菌薬適正使用支援チーム(AST)です。医師・看護師・薬剤師をはじめ、様々な職種が専門的な知識や技術を活用して感染対策を実践できるよう活動しています。

【チームメンバー】 医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線技師、理学療法士、臨床工学技士、管理栄養士、事務職員



感染症からみんなを守る!

### 感染制御チーム (ICT)

病院内で感染症が広がらないように対策を考えるチームです。

手洗い推進のための取組、院内環境ラウンド、職員研修など、多岐にわたる内容をメンバー全員で話し合いながら協力し、院内感染防止等を推進しています。



抗菌薬を正しく使おう!

### 抗菌薬適正使用支援チーム (AST)

薬が効かなくなるのを防ぐため、抗菌薬を正しく使う方法を推進するチームです。

効果的な治療、副作用の防止、耐性菌出現リスクの軽減を目的とし、院内ラウンドや職員研修を行い、抗菌薬の適正使用を支援しています。



## 感染訓練

### 感染症対応合同訓練を実施しました!

令和6年11月11日に「新興感染症患者搬送訓練」として、感染対策連携施設、京都市、医師会、京都保健衛生協会と合同で、新興感染症の患者発生を想定した情報伝達と患者搬送訓練を実施しました。

今回の訓練では、海外滞在中に新型インフルエンザに感染した疑いのある患者さんを近隣の連携病院から京都市保健所を通して京都市立病院へ搬送し、感染症病棟へ搬送、検体採取等を行いました。

訓練後は参加した連携施設とともに意見交換を行うなど、有意義な訓練となりました。



感染症専用の入口から感染症病棟へ搬送



連携施設はオンラインからも多数参加されました!



広報部長 みぶまる

当院は、感染症病床を有する京都市内で唯一の第二種感染症指定医療機関です。感染症に対する準備と発生時の対応力を向上させ、地域全体の安全と健康を維持できるよう、引き続き研修や訓練を通じて外部機関との連携を強化し、当院の役割を果していきます。



## 健診センターからのお知らせ



4～5月の間、全額自己負担で京都市立病院の人間ドックを受診される方を対象に、料金が以下のとおりに変更となります。この機会にぜひ受診をご検討ください。

○4～5月 / **31,150円 (税込)** (喀痰検査なし、お食事券付)

【参考】通常料金：43,030円 (税込)

※ペア割もあります。詳細はこちら ▶ <https://www.kch-org.jp/patient/dock>



## 令和6年度 京都市立病院 第12回ミニ市民公開講座開催のご案内

ミニ市民公開講座を下記のスケジュールで開催しています。講演終了後に質疑応答の時間もありますので、日ごろの体調について気になっていることなどがある方は、ぜひお越しください。

2025  
3/8(土)

－ 第12回 －

【テーマ】「血液疾患における前癌状態とは」

▶ 過去の講演については、公式YouTubeチャンネルにて順次公開予定です。  
<https://www.youtube.com/user/KCHorg1>



第12回講演医師  
宮原 裕子



- 会場 京都経済センター 3階会議室 (地下鉄『四条駅』すぐ)  
京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町78番地
- 時間 10:30～11:30
- 参加無料
- 申込不要 (先着70名)

### 【令和7年度開催予告】

- 第1回 2025 4/12(土) 「アイフレイル ～眼の健康寿命を延ばそう～ Part2. ～緑内障について知ろう!」
- 第2回 2025 6/14(土) 「他人事ではない不整脈」
- 第3回 2025 8/9(土) 「肝臓・胆道(胆のう)・膵臓の手術が必要な時のために… 最新手術でもうこわくない?」

- 第4回 2025 10/11(土) 「本当はこわい高血圧」
- 第5回 2025 12/13(土) 「婦人科がんと子宮頸がん ワクチンの話」
- 第6回 2026 2/14(土) 「動脈硬化は万病のもと」

## 京都市立病院 無料送迎バス

ぜひお気軽にご利用ください

敷地内全面禁煙



路上喫煙はやめましょう!  
喫煙はマナーを守って決められた場所で。



時間	京都市立病院 ～出発～	阪急西院駅 (旧TSUTAYA前)	京都市立病院 ～到着～
8時	40	45	50
9時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
10時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
11時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
12時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
13時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
14時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
15時	00 20 40	05 25 45	10 30 50
16時	00 20 40	05 25 45	10 30 50

※平日のみ (土日祝日、年末年始等の休診日は運休)



### ご意見募集中!

最後までお読みいただきありがとうございました。当院では、「やすらぎ」に関するご意見を当院ホームページで募集中。右のコードを読み取りのうえ、ご意見・ご感想等を記入し送信してください。いただいたご意見は、今後の紙面の充実の参考とさせていただきます。



### やすらぎ 2025・2月号

令和7年2月12日発行

発行：京都市立病院機構 京都市立病院  
〒604-8845  
京都市中京区壬生東高田町1番地の2  
TEL 075-311-5311  
FAX 075-321-6025

