



調査対象期間: 2017年第40週~第43週(10/2~10/29)

一段と冷え込みが増し、少しずつ冬の足音が聞こえてきた南会津。皆様いかがお過ごしですか？  
寒い日は、鍋物など温かい食事を摂りたくなりますね。鍋物に欠かせない旬の冬野菜には、体を温める効果や、ビタミンCが豊富なものが多く、感染症に負けない身体づくりに最適な食材が多いのです！  
旬のものを取り入れたバランスの良い食事を心がけ、今月も元気に過ごしましょう！

—感染症報告の状況— ※南会津地域の指定医療機関（2か所）からの報告をもとに作成しています。

	40週	41週	42週	43週	南会津の状況	県内の状況(増減)
手 足 口 病	1	5	3	0	(-)	流 行 (→)
ヘルパンギーナ	1	2	2	0	(-)	一部流行(↑)
A群溶血性レンサ球菌咽頭炎 (溶連菌感染症)	1	0	0	0	(-)	小流行(↓)
感染性胃腸炎	0	1	0	0	(-)	一部小流行(↑)

現在南会津管内では、感染症の流行はみられません。

感染症に“かからない”、“うつさない”ためには、ひとりひとりの心がけが重要です！

引き続き、こまめに“手洗い・うがい・咳エチケット”等、予防策を行いましょう！

## これから要注意の感染症

例年、秋から冬にかけて流行が見られる感染症を紹介します。



### インフルエンザ

会津地域では、流行開始の目安となる患者数の報告がありました。昨年は11月下旬から、全県的に流行が始まっています。

- 原因：インフルエンザウイルス  
 感染経路：患者のくしゃみや咳などのしぶき、患者との接触  
 発症までの期間：1日~4日  
 症状：38度以上の発熱、頭痛、関節・筋肉痛、全身のだるさ など  
 予防：手洗いや手指消毒、うがい、マスクの着用、部屋の湿度管理(50~60%)  
 予防接種(感染後に発症するリスクを低下させる、発症した場合の重症化予防)

### 感染性胃腸炎

例年11月頃から徐々に患者報告数が多くなってきます。脱水など重症化する場合もあり、注意が必要です。

- 原因：ノロウイルス 等  
 感染経路：病原体に汚染された食品や患者の排泄物など  
 発症までの期間：1日~2日  
 症状：腹痛、下痢、おう吐、発熱 など  
 予防：手洗いや手指消毒  
 加熱が必要な食品は十分に火を通す  
 汚物処理後の十分な消毒

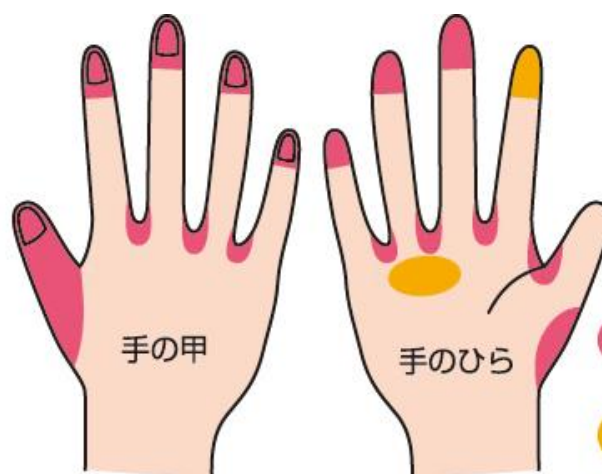
☆汚物処理時に効果的な消毒液の作り方☆

500mlの水に対し、ペットボトルキャップ2杯分のハイターを入れる。

## 正しく手洗いでできていますか？

感染症の原因となる細菌やウイルスは「手」を介して体に侵入することが多いと言われています。  
 帰宅後や食事の前・トイレの後など、習慣的に行っている方も多いと思いますが、きちんと洗っているつもりでも、意外と洗い残しが多いのです！  
 手洗いは、石けんと流水で、しっかりと時間をかけ、指先・指の間まで丁寧に！  
 手洗いは、感染症予防の基本です！

—洗い残しが多い部分—



### 不十分な手洗いの例

- 水やお湯ですすぐだけ
- 石けんを使っても、すぐ流してしまう
- 手のひらだけ丁寧に洗う

- 最も洗い残ししやすい部分
- やや洗い残ししやすい部分