

その常識、間違っている!?

感染症のホトのはなし

インフルエンザは
空気感染する?

水痘(水ぼうそう)は
二度はかからない?

肺炎の予防策は
人に食べないこと?

納豆を食べれば
免疫力が上がる?



監修 田茂樹先生

宇都宮内小児科病院長。総合内
科専門医、医学博士。1982年日本
大学第一内科大学院修了、カナダ
立オンタリオがんセンター、聖
隷中央病院内科部長、千代田県立
クリニック院長を経て現職。東洋医学
にも詳しく、いろいろなスクリーニン
グによる漢方薬の処方に定評がある。

取材協力：ティーバック株式会社

新型コロナウイルスの感染拡大により、改めてその怖さを知ることになった感染症。今回は、特に気を付けたい疾患の特徴や予防方法などについて、総合内科専門医の田茂樹先生にお聞きしました。

感染症にまつわる疑問

✕ **インフルエンザにかかった人と同じ空間にいるだけで感染する**

インフルエンザは空気感染しませんが、飛沫感染や接触感染は発生します。そのため感染者の近くにいるとうつることになります。飛沫感染についてはページ参照

✕ **誰にも会わなければ肺炎にはならない**

肺炎には人から伝染するものと、そうでないものがあります。肺炎の原因のうちもっとも多い肺炎球菌は、多くの乳幼児と、約1/5%の成人の鼻やのどの奥に常在し、発症することもあります。

○ **水痘(水ぼうそう)は二度かかるとはい**

水痘に感染して免疫ができる、基本的に二度はかかりません。ただし50代以降、体内のウイルスが再活性化して、帯状疱疹を発症することがあり、生涯で3分の1の人がかかると思われます。水痘と帯状疱疹のウイルスは同じです。

✕ **免疫力を上げるには納豆を食べればよい**

特定の食べものやサプリメントなどで体の免疫力が上がるというエビデンス(証拠)はありません。栄養バランスのよい食事をとることが肝心です。

身の回りを清潔に保つことが感染症予防の基本

目に見えないウイルスや細菌などの病原体が口や鼻などから体内に侵入し、発熱、咳、下痢などの症状を引き起こすのが感染症です。主な感染経路には次の3つがあります。

- 飛沫感染：感染者の咳やくしゃみによる飛沫を吸い込んで感染。代表例はインフルエンザ、肺炎球菌感染症、風疹。
- 空気感染：飛沫が粒子となって空気中に長く浮遊し、それを吸い込んで感染。代表例は水痘、はしか、結核。
- 接触(経口)感染：感染者との直接的な接触や、病原体がついたものに触れたり、食べものを摂取(経口)したりして感染。代表例はノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症。

感染症の予防の基本は、身の回りを清潔に保つことです。さらに私たちの体は病原体に対して、免疫の働きによって感染を防いだり、症状を治したりできるので、その免疫力を低下させないことが重要となります。そのためには栄養バランスのよい食事をとり、基本的な体力をつけて、規則正しい生活をする。また、夜間によっては、フコチンをおわせて利用することで予防につながります。対処が遅かったり、間違えたりすると思わぬ大害になることもあるので、早めに医師に相談することをお勧めします。

感染症は どう予防する?

- ☑ **食事、睡眠、運動で心身を整える**
免疫力を高めるには、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、そして特に適度な運動が大切です。軽い筋力トレーニング、ヨガなど自分に合うものを見つけてください。
- ☑ **予防接種で免疫をつける**
ワクチン接種によって、その病原体への抵抗力となる免疫を獲得できます。感染を完全に防げませんが、発症のリスクを下げ、また症状を軽くする効果も期待できます。
- ☑ **しっかりと洗い手に手を洗う**
ウイルスや細菌は手に付着し、その手で口や鼻を触ると体内に入り、ものに触れると間接的にほかの人に感染します。石けんを使ってしっかりと手洗いをお願いします。

感染の経路は



主な感染症の特徴と注意点

	インフルエンザ	肺炎球菌感染症	水痘(水ぼうそう)	ノロウイルス感染症
経路	飛沫感染、接触感染	飛沫感染	空気感染、飛沫感染、接触感染	接触(経口)感染
症状	高熱、関節痛、筋内痛 全身のだるさ、咳	咳、たん、発熱、胸の痛み	発熱、痒い発疹、水疱	激しい嘔吐、下痢、腹痛
特徴	さまざまな種類があり、A型は毎年少しずつ変化した流行する。流行時期は12月~3月ごろ。	日本人の死因で第3位の肺炎の主な原因。季節を問わず発症し、乳幼児と高齢者がかかりやすい。重症化することもある。	主に子どもがかかると、大人は重症化しやすい。感染した人が知群などにより体内のウイルスが再活性化すると帯状疱疹を発症することもある。	原因は感染者が触れた食品を食べた場合や、かきなど貝類の加熱不足など、感染力が強い。連年発生し、冬に流行しやすい。
予防接種	流行前の10~12月中旬に受ける。効果は6ヶ月程度。	ワクチンは2種類。対象は乳幼児と65歳以上の高齢者。	水痘は2014年から定期予防接種を開始。帯状疱疹は50歳以上が対象(任意)。	ワクチンはない。
注意点	潜伏期間は1~3日程度。発症後3~7日は外出を控える。	潜伏期間は1~3日程度。肺炎のほか中耳炎、髄膜炎、脳脊髄炎などを発症する場合もある。	潜伏期間は2週間程度。帯状疱疹の薬は発症から3日以内に飲み始める。	潜伏期間は1~2日程度。下痢止め薬の使用は控えめ。経口補水液で水分補給する。