

リウマチ通信

Vol. 41

2020年1月号

感染症について

感染とは

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体の中に入って増殖し、様々な病状を引き起こすことをいいます。

具体的に出る症状は...

- ・熱が出る
- ・咳が出る
- ・鼻水が出る
- ・くしゃみが出る
- ・のどの痛み
- ・体がだるいなど

上記のような、一般的な風邪やインフルエンザの症状が最も多いです。

発熱は感染症のわかりやすいサインの一つです。一日一回は体温を測る習慣をつけると良いでしょう。（プレドニンなどのステロイド薬や、消炎鎮痛剤を飲んでいると、熱を下げる作用があるため、風邪をひいても熱が上がりにくいことがあります）

それ以外でも、感染症になると細菌やウイルスの増殖した場所によって様々な症状が出ます。

- ・下痢（腸炎）、腹痛（憩室炎、虫垂炎など）
- ・おしっこが近くなる、出るときに痛みを伴う（膀胱炎）
- ・皮膚に発疹がでる（ヘルペス、带状疱疹、蜂窩織炎など）
- ・耳がかゆい、汁がでる（中耳炎、外耳炎など）
- ・目がかゆい、痛い、目やにが出る（結膜炎など）
- ・鼻が詰まっているような感じがある（慢性副鼻腔炎・（蓄膿症）など）
- ・インフルエンザ

などにも気を付ける必要があります。

感染症を予防するために

感染症にかからないためには、生活習慣をよくしていくことがとても大切です。

①手洗い・うがいは感染症予防の基本です。

- ・せっけんと流水で丁寧に洗いましょう。せっけんは固形よりも、液体せっけんがおすすめです。爪や親指、指と指の間は特に洗い残しやすいので気をつけましょう。

・手を洗うタイミングは、食事の前、トイレの後、帰宅時、汚染物（オムツ、吐いたものなど）を触った後には必ず洗うようにしましょう。また、お金など多くの人が触るものは、汚れていると認識しましょう。

・すりこみ式手指消毒は、1プッシュを手に取り消毒剤が乾くまで十分にすりこみます。

（この方法は、洗浄効果はないため、明らかな汚れがある時はせっけんと流水で洗いましょう）

・手を洗った後は、水に濡れたままだとウイルスや細菌が手にくっつきやすい状態になります。きちんと手を拭きましょう。

・汚染されたタオルを共有すると、タオルが感染源となることがあります。タオルは常に清潔に。できれば自分用のタオルを用意しましょう。

②マスクを着用しましょう。

・マスクは鼻と口をしっかりと覆い、隙間のないようにつけましょう。

・衛生的な使い捨てマスク（サージカルマスク）を使いましょう。

・再使用は避け、濡れた場合なども交換しましょう。

③他の人などから感染症をもらわないように気をつけましょう。

・風邪など、感染症にかかっている人のそばに近寄るのをなるべく避けましょう。

・人込みの中には、感染症にかかっている人がいる可能性があります。なるべく人混みは避け、避けられない場合はマスクをつけましょう。

・一緒に生活されているご家族の方にも、手洗い・うがいと、体調管理をしっかりしてもらいましょう。

・バランスの良い食事を心がけ、しっかり睡眠をとって普段から体調を整えておくようにしましょう。

・動物との接触は、出来るだけ避けるようにしてください。

・禁煙することは、感染予防だけでなく、関節リウマチの合併症予防にもつながります。できるだけ禁煙を心がけましょう。

・日常過ごされる場合のお掃除は、定期的に行いましょう。ほこりには細菌などがおり、感染症の原因になります。また、水回りも細菌やカビが増えやすい場所です。マスクと手袋を着けてこまめにお掃除しておきましょう。

以上のことに注意しながら...しかし、体調が悪い、熱が出た、など感染症の兆候が出たら早期に受診をして下さい。お電話でのご相談でも構いません。いつもと違うな、と感じたら病院にご連絡下さい。

（文責 看護師 近藤 三和子）

