

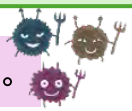
医療法人社団　如水会今村病院　健康管理センター　令和 8 年 12 月号

呼吸器感染症を持ち込まない・広げない！



冬はインフルエンザや新型コロナウイルスなどの**「呼吸器感染症」**が流行しやすい時期です。
発症前からウイルスを排出することもあるため、**症状がない時も**感染対策が重要です。
年末年始は、人の移動や交流も増えます。
一人ひとりが**体調管理**と**感染対策**を心がけ、職場などへの感染症持ち込みや感染拡大を防ぎましょう。

感染症は**「病原体」「感染経路」「宿主」**の 3 つの要因がそろうことで成立します。



※宿主（しゅくしゅ）：病原体に感染する可能性のある人



感染症を持ち込まないために、それぞれ対策することが大切です

①病原体（感染源）を減らす



手洗い、手指消毒



②感染経路を断つ



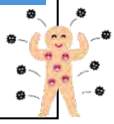
換気、咳エチケット
マスク着用の検討



③体の抵抗力を保つ



予防接種
睡眠・食事・休養





効果的な手洗い、咳エチケット、マスク着用法については、調べてみましょう！

感染症を広げない　～換気のポイント～

換気量を確認する方法として
二酸化炭素濃度測定器（CO2 センサー）
の活用が効果的✨
1,000ppm 以下が換気の目安！



①　必要な換気量を確保

- 換気設備は常時稼働させましょう。
フィルターの清掃など、定期的な点検も大切です。
一般的なエアコンには換気機能がないため、換気が必要です。
- 換気設備がない場合は、窓やドアを開けて定期的に換気しましょう。
→毎時 2 回以上が目安





②　空気の流れをつくる

- 異なる方向にある窓を 2 箇所開けると、効率よく換気できます。
- 窓が 1 つしかないときは、換気扇や扇風機などを活用し、空気の流れを工夫しましょう。



冬場の温度・湿度管理も忘れずに



温湿度計は夏場だけでなく、冬も活用しましょう

室内環境の目安　温度 18℃～28℃　　湿度 40%～70%

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。
暖房による乾燥に注意し、加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。
加湿器は定期的に清掃し、衛生的に使用してください。



感染症対策は、自分だけでなく家族や職場の仲間を守ることにもつながります。
日頃から体調管理を心がけ、体調不良時は無理をせず、職場のルールに沿って対応しましょう。
一人ひとりの意識と行動が、感染症の持ち込みや感染拡大を防ぐことに繋がります✨



〈引用・参考文献〉 内閣感染症危機管理統括庁「感染症からみんなをまもるために。やさしく学べるキッズページ」

新型コロナウイルス感染症対策分科会「感染症拡大防止のための効果的な換気について」、厚生労働省「令和 8 年度 ARI 総合対策 Q&A」