



produced by MEDIPLAT

2023年10月

衛生講話資料

# 冬季の感染症への対応

ウイルス感染症と職場での対応

株式会社Mediplatの許可無く  
対外的に参照・配布することを禁じます

Copyright(C) ALL RIGHTS RESERVED, Mediplat, Inc. CONFIDENTIAL

## 1. 冬季の感染症について

1. どんな感染症がある？
2. 呼吸器感染症について

## 2. 冬季の感染症の予防

1. 日常でできる対策
2. ワクチンについて

## 3. 冬季の感染症の対応

1. 検査について
2. 診断書について



# どんな感染症がある？

これらは「ごく一部」

## ■ 呼吸器感染症

- ・ インフルエンザウイルス

全年齢に生じ、通常の「風邪」より症状強く、重症化しやすい

- ・ RSウイルス

乳幼児に多いが大人もかかる。数か月までの赤ちゃんは重症化することも



## ■ 消化器感染症

- ・ ノロウイルス

牡蠣での感染が有名。高齢者などでは重症化することも

- ・ ロタウイルス

子どもがかかりやすく、大人は極めて軽い



いわゆる「風邪」は、気道のウイルス感染症  
(インフルエンザなど名前のついているもの以外)

# 呼吸器感染症について

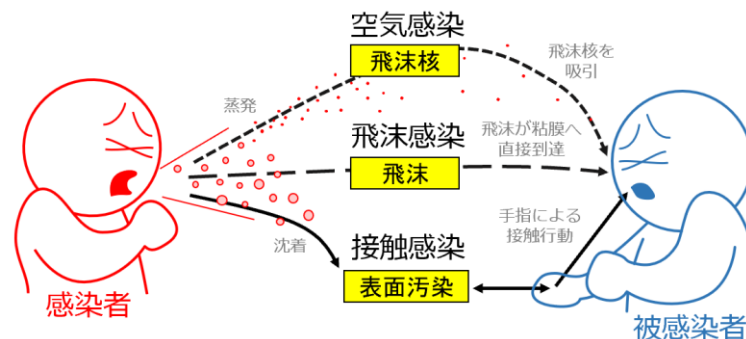
## ■ 感染経路

### ・ 空気感染

はしか、水ぼうそう、結核など一部

### ・ 飛沫感染・接触感染

多くの呼吸器感染症が該当



武見記念生存科学研究基金, 「新型コロナウイルス感染症制御における「換気」に関して」より抜粋

## ■ 症状

### ・ 上気道炎

咳・くしゃみ・鼻水・喉の痛み・声がれなど

### ・ 肺炎や全身症状

息苦しさ・発熱・だるさ・筋肉/関節痛・飲食困難など

### ・ 病原体で特異的な症状

皮疹(はしかや水ぼうそうなど)・脳症(インフルエンザの重症化)など



# なぜ冬は感染症が多い？

## ■ 低温・乾燥という環境

### ・ 低温・乾燥の「ウイルス」への影響

ウイルスにとって活性化しやすい環境

乾燥で空中に浮遊しやすくなる

### ・ 低温・乾燥の「ヒト」への影響

のどが乾燥しているとウイルス排除しにくくなる

低温だと**免疫機能が低下**する（発熱は免疫を上げる役割もある）



## ■ 対策は保温・保湿を！

### ・ 室温は20～25℃を目安に

快適、かつウイルスが活性化しにくい温度

### ・ 湿度は40%以上を維持

加湿器はほぼ必須

ただし、**加湿器内部の雑菌繁殖**に注意！



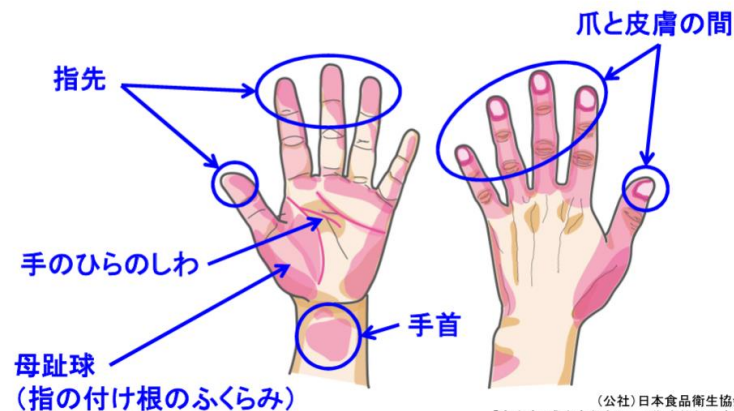
# 日常でできる対策

## ① 手洗い・手指消毒(アルコール)

### ・ 接触感染を予防

想像より顔や口に手が触れている！

### ・ 適当にやると効果down！



(公社)日本食品衛生協会発行  
「食中毒・感染症を防ぐ！！衛生的な手洗い」より

## ② うがい

### ・ かぜの罹患率は下げる (インフルエンザは▲)

### ・ のどの乾燥を防ぎ、バリア機能を保つ

### ・ 口臭・虫歯・歯周病予防にもなる

## ③ マスク着用

### ・ 飛沫感染を予防

空気感染にはN95マスクレベルが必要

### ・ 使い捨てのサージカルマスクが望ましい



# 基本的なこと以上の感染対策はない！

# ワクチンについて

## ■ ワクチンの主な効果

- ・ **感染予防効果**

感染の可能性を下げる

- ・ **発症・重症化予防効果**

感染後の発症や、発症後の重症化を抑える



## ■ 呼吸器感染症のワクチン

### インフルエンザ

型が多く、毎年入れ替わるので完全な感染予防は困難  
**重症化予防効果**は高い、**毎年流行前に接種**が必要

### コロナ(COVID-19)

型が変異するため、完全な感染予防は困難  
**重症化予防効果**は高い、**ハイリスク者は定期的な接種**を

### 肺炎球菌

免疫が落ちると感染しやすく、**高齢者**に接種推奨

### 結核(BCG)

発症を予防する効果が高く、一度で長期間持続

### はしか・風疹 百日咳など

子どもの定期接種に含まれ、一度で長期間持続  
感染予防効果も高いが、**大人は効果が切れている**ことも

## 検査だけで判断しない！

「陽性 = 感染」 「陰性 = 感染なし」ではない。  
「陰性だけど感染」ということもある

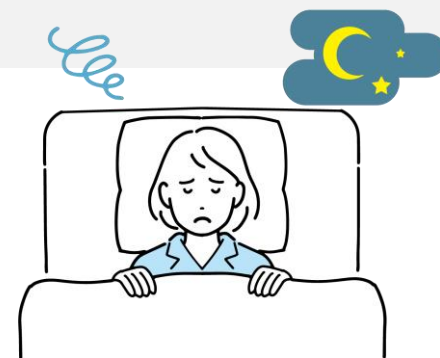
### ■ 検査の扱いについて

- ・ 「検査が陰性だから出勤」は厳禁  
→特に感染初期に陰性になりやすい
- ・ 体調不良の間は、休ませるのが基本  
→検査の有無で「就業できるか」を判断しないこと！

「体調不良で休む」  
のハードルを  
高くしない！

### ■ 検査を受けることを指示してよいか？

- ・ 社内の感染管理に必要な場合は指示して良い  
→周囲に同様の症状が多発、クラスターが発生したなど
- ・ それ以外は基本的に自己判断  
→促しても良いが、義務にはしない





## 診断書を義務にしない！

大半の体調不良・感染症は、**休養していれば治る**  
→受診を義務付けると、感染拡大・医療ひっ迫の原因に

同様に、「**陰性証明書**」「**治癒証明書**」を求めない

### ■ 診断書を求めるべきとき

- ・ 欠勤が**長期間(1週間以上など)**になるとき
- ・ **入院や手術**を伴うとき  
→復帰後の配慮が必要な場合もある
- ・ **感染リスクが高い感染症**のとき  
→結核・はしかなどは職場内での追跡が必要  
多数発生したときも追跡を考慮



取得した場合は、**要配慮個人情報**として取扱にも気をつける