

犯人は誰だ!?

秋冬の

感染症事件簿

その症状、本当にただのカゼ?

秋から冬にかけては、いろいろな感染症が流行する季節。カゼに似た症状も多いため、きちんとした対応を取らないでいると悪化させてしまったり、感染を拡大させてしまったりすることもあります。改めて感染症の特徴や対策を確認しておきましょう。

監修

国立病院機構 東京病院
感染症センター長
永井 英明

CASE 1

急な高熱と、
全身に
関節痛が...



主な症状

- ☒ 38℃以上の高熱
- ☒ 全身の関節痛・筋肉痛
- ☒ のどの痛み・せき

犯人は

インフルエンザかも!?

- 高齢者や持病のある人、妊婦、子どもは重症化しやすく、肺炎などの合併症を引き起こすリスクが高い。
- 例年11～3月頃に流行するが、近年は気候や生活様式の変化により9月頃から流行するケースも。
- インフルエンザが疑われる場合には、医療機関に連絡の上、早めの受診を。

対策 予防接種で重症化を予防

予防接種は発症した際の重症化予防に効果的です。インフルエンザが流行する前に予防接種を受けましょう。

CASE 2

突然の吐き気と
下痢...
お腹が痛くて
つらい



主な症状

- ☒ 吐き気・嘔吐
- ☒ 腹痛や下痢
- ☒ 軽度の発熱

犯人は

ノロウイルスかも!?

- ノロウイルスに汚染された飲食物を口にして、経口感染するケースが多い。
- 下痢や嘔吐による脱水症状や、誤嚥性肺炎に注意。

対策 危険がある食べ物は中まで加熱!

ウイルスの汚染の危険があるカキなどの二枚貝は中心まで十分に加熱して食べましょう。ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がないとされています。調理前や食事前、トイレ後は必ず石けんで手洗いを。感染者の汚物処理には次亜塩素酸ナトリウムを用いましょう。

CASE 3

熱もあるし、
のどが痛くて
ゼーゼーする



主な症状

- ☒ 軽い発熱
- ☒ のどの痛み・鼻水
- ☒ ぜんめい 喘鳴 (ゼーゼー・ヒューヒュー)



犯人は
RSウイルスかも!?



- 乳幼児や高齢者、持病のある人は重症化リスクが高い。
- 大人が感染しても症状が軽い場合が多く、気づかずに感染を広げてしまう可能性も。

対策 手洗いとマスクの徹底

ウイルスの付着した手や、せき・くしゃみの飛沫を介して感染するため、手洗いをしっかり行い、マスクを着用して感染対策に努めましょう。高齢者や持病のある人は予防接種を受けましょう。

CASE 4

カゼっぽいけど、
のどが
カミソリで
切ったように
痛い



主な症状

- ☒ 発熱
- ☒ 鼻水やだるさ
- ☒ のどの強い痛み



犯人は
新型コロナウイルス
(変異株) かも!?



- 2025年の夏頃から通称「ニンバス」と呼ばれる変異株の感染者が増えている。感染力は高いが、重症化リスクは従来のものと同等とされる。
- ウイルスはさらに変異しているので、流行を繰り返す可能性がある。

対策 基本的な感染対策と、ワクチン接種を

手洗い・うがい・マスク着用による基本的な感染対策を行いましょう。65歳以上の方・60～64歳で持病がある方は、毎年1回ワクチンの定期接種を受けられます。

対策は
日頃から

基本の対策を改めて行い、犯人の侵入を防ごう

手洗い



帰宅後、食事の前、トイレの後など、石けんで指の間や爪の先までしっかりと。

咳エチケット



せきやくしゃみが出るときや、人が集まる場所ではマスクやハンカチで口・鼻をカバー。

換気



1～2時間に1回程度の換気を行い、常に空気を入れ替えましょう。

加湿



乾燥するとウイルスの活動が活発になるため、加湿器などを用いて湿度を40～60%に。

体調管理



十分な睡眠とバランスの良い食事、からだの免疫力を保ちましょう。



- 感染拡大を防ぐため、体調が悪いときは無理して職場等に行かず、十分に休養しましょう。
- 症状が重いときや長く続く場合は、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。受診の際はいきなり病院等へ行かず、事前に連絡を入れてから。