

(令和8年9月)

『急性呼吸器感染症予防対策の基礎知識』

こんにちは、残暑厳しい日が続きますね。保健師の「とまワン」です。福岡県感染症発生動向調査感染症週報によると令和8年8月9日時点で最も報告数の多い感染症は「急性呼吸器感染症」です。2022年度は新型コロナウイルスの影響で予防対策が万全であったこともあり、インフルエンザの発症が減少傾向でしたが、2023年度以降はインフルエンザの発症件数が再び増加しています。急性呼吸器感染症は、場合によっては罹（り）患後に重症化する等の特徴もあります。今回は「急性呼吸器感染症とその予防対策の基礎知識」についてお届けします。

☆《急性呼吸器感染症とは》☆

急性の上気道炎（鼻炎、副鼻腔炎、咽頭炎、喉頭炎）または下気道炎（気管支炎、細気管支炎、肺炎）を指す病原体による症候群の総称です。例えば、インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス、咽頭結膜熱、などが含まれます。

ウイルスや細菌など多様な病原体によって引き起こされ、飛まつ感染、エアロゾル感染^{※1}、接触感染等を中心に感染が拡大します。日本では症状、感染経路等について共通することが多いことから、これらを一つの「症候群」と捉えています。通年で対策をしていただくことで、重篤な呼吸器疾患の予防や、感染拡大防止を図ることが重要です。

※1 エアロゾル感染：空気中に漂うウイルスを含んだ微粒子によって感染する様式を指します。くしゃみや咳で飛散する飛まつ（直径5μm以上）は、重力にひかれて1～2mで落下しますが、それより小さいエアロゾルは、たばこの煙のようにしばらく空気中に漂うことがわかっています。エアロゾルは、くしゃみや咳、大きな発声によっても発生します。

☆《インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の特徴》☆

急性呼吸器感染症の代表的な疾患は「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」です。実はウイルス排出時期は疾患によって異なる状況にあります。それぞれの特徴についてお伝えします。

① インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特

徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳等の症状もみられます。感染した人の咳やくしゃみ等のしぶき（飛まつ）を吸い込むことによる飛まつ感染や、患者と接触したり、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染が知られています。発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出しているといわれるため、外出を控える必要があります。季節性インフルエンザの流行時期は例年12月～3月です。

②新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスを病原体とする感染症であり、咳や飛まつを介して感染します。主な症状は、発熱、咳、全身倦怠感ですが、頭痛、下痢、結膜炎、嗅覚障害等の症状がみられることがあります。症状の発症前から感染性を有し、無症候性病原体保有者も感染源となります。夏と冬に流行する傾向がみられます。

重症化リスクの低い軽症患者であれば経過観察のみで自然に軽快することが多い感染症です。抗ウイルス薬は、重症例の治療および重症化予防に用いられます。

☆《急性呼吸器感染症の感染予防策》☆

①外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指など体についた病原体を物理的に除去するために有効な方法であり、接触や飛まつ感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。

②マスクの着用を含む咳エチケット

☆正しい手洗い、咳エチケットについては、下の二次元コードをご参照ください。

↓厚生労働省 HP「感染症対策へのご協力をお願いします」リーフレットはこちら



③適度な湿度の保持

加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

⑤インフルエンザなどが流行してきたら人混みや繁華街への外出を控える

⑥室内ではこまめに換気をする

対角線上にあるドアや窓を2か所解放すると効果的な換気ができます。窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを窓の外に向けて設置しましょう。

⑦ワクチン接種

持病のある方はワクチン接種の前にかかりつけの医師に相談してください。

感染症対策の基本は「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。基本的なことですが、そういえば最近実施していないな、という方はまずはその2点から実施してみてくださいね。

〈参考・引用文献〉

福岡県 HP：福岡県感染症発生動向調査感染症週報（令和8年）

愛媛県看護協会 HP：エアロゾルと換気

厚生労働省 HP：ホーム＞政策について＞分野別の政策一覧＞健康・医療＞健康＞感染症情報＞新型コロナウイルス感染症について＞国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）

厚生労働省 HP：ホーム＞政策について＞分野別の政策一覧＞健康・医療＞健康＞感染症情報＞夏の感染症対策＞令和8年度夏期 急性呼吸器感染症（ARI）等への対策に関するQ&A

厚生労働省 HP：ホーム＞政策について＞分野別の政策一覧＞健康・医療＞健康＞感染症情報＞感染対策・健康や医療相談の情報

厚生労働省 HP：ホーム＞政策について＞分野別の政策一覧＞健康・医療＞健康＞感染症情報＞インフルエンザ（総合ページ）

厚生労働省 HP：ホーム＞政策について＞分野別の政策一覧＞健康・医療＞健康＞感染症情報＞新型コロナウイルス感染症