

感染症とその対策

感染症とは

感染症とは、病原体（＝病気を起こす小さな生物）が体に侵入して、症状が出る病気の事を言います。病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。また、病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合とがあります。

それでは、感染から目に見える発症までの状態についてまとめますと、以下のようになります。

感染と発症と潜伏期間、キャリア

「感染」とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入、増殖する事を言います。

「発症」とは病気の症状が実際にあらわれる事を言います。

「潜伏期」とは感染してから発症するまでの期間の事を言います。

「キャリア」とは感染したけど、発症せず自分の免疫で抑えられている状態です。

この分類に有るように、必ずしも、「感染」したらすぐに「発症」するわけではありません。体には、病原体を退治する免疫機能が備わっています。この潜伏期間の間に免疫機能が病原体を退治できれば、発症しません。しかし、免疫機能が低下していると病原体は増殖して、いずれ発症してしまいます。また、キャリアはその間の事を言います。

それでは、病原体はどのように、体に感染をするのでしょうか？

感染経路

下記の表の通り、病原体が体の中に侵入する経路には、大きく分けて垂直感染と水平感染の2種類があります。

このうち水平感染は、感染源（人や物）から周囲に広がるもので、更に4つに大きく分類することができます。

感染の経路		感染の仕方	代表的な病気の例	
垂直感染		妊娠中、あるいは出産の際に病原体が赤ちゃんに感染することをいいます。一般的に“母子感染”といわれています。	風疹やトキソプラズマ、B型肝炎など	
水平感染	接触感染		感染者（源）に直接接触して感染する	伝染性膿痂疹（とびひ）、梅毒、淋病、破傷風など
	飛沫感染		咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことにより感染する	インフルエンザ、かぜ、百日咳、マイコプラズマなど
	空気感染		空気中を漂う微細な粒子（飛沫核）を吸い込むことにより感染する	結核、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）など
	空気感染		汚染された水、食品、血液、昆虫などを介して感染する	コレラ（水）、食中毒（食品）、ウイルス性肝炎（血液）、マラリア（蚊）など

予防がやっぱり大切

感染症になる仕組みがわかってきたところで、感染症にならないためには、どうすれば良いのでしょうか？ 簡単に、今すぐできることがあります。

① 手洗い・うがい・消毒

わたしたちが感染する病原体の多くは、まずはわたしたちの手に付着します。その手で鼻や口などに触れると、その病原体が体内に侵入し、感染が成立します。また、わたしたちが病原体のついた手でさまざまなものに触れ、周りのヒトがそれらに触れることで、感染が広がっていきます。わたしたちの手は、さまざまな感染症を運んでいるのです。

あなたが手を洗うことで、手についた病原体があなたの体に侵入するのを防ぐだけでなく、周りのひとに感染を拡げることを防ぐこともできます。手洗いは、日々の生活の中でできる、きわめて有効な感染対策です。また、うがいも大切です。喉の粘膜についた病原体を外に洗い出すことができます。



トイレやドアノブ、蛇口・シンク、電話などの、多くの人が触れる環境面を消毒することも、有効な対策といえるでしょう。



現在、新型コロナウイルスの対策であるマスク・手洗い・消毒などは、この点からも予防に大切であることがわかります。

② ワクチン接種

感染症にはワクチンで予防できるものがたくさんあります。ワクチンをうつと、あなたのからだはその病原体に対して免疫を獲得します。そうすると、その病原体がからだに侵入しても、病気にならない、または病気になっても症状が軽くすむようになるのです。

③ 丈夫なからだづくり

十分な栄養と睡眠をとり、免疫力をつけることで、免疫機能が病原体を退治してくれます。免疫力は食事による影響を受けます。免疫力を整えるためには、毎日の食事に腸内細菌を増やす発酵食品、抗酸化作用を高めるビタミンが豊富な野菜や果物、免疫細胞のもととなる魚類や肉類、卵、大豆などのタンパク質食品を取り入れることがポイントになります。

腸内環境を整える 食材	ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、豆腐、 玉ねぎ、にんにく、バナナ
抗酸化作用のある 食材	ビタミンA⇒にんじん、ほうれんそう、こまつな、など緑黄色野菜 ビタミンC⇒レモン、キウイ、水菜、ブロッコリー、 キャベツ、じゃがいも、かぶ、だいこん、レンコンなど ビタミンE⇒アーモンド、モロヘイヤ、アボガド、カボチャ、卵など 亜鉛・セレン⇒牡蠣、豚レバー、ゴマ、しらす干し、豆類、 アサリ、昆布、ワカメなど

感染症にならないためには、予防をしっかりとし、
また、病原体に負けない体を作っていくようにしましょう。