

＼ 早めに対策を打つことが大切 /

冬に流行する感染症

- 会社と個人でできる予防策 -

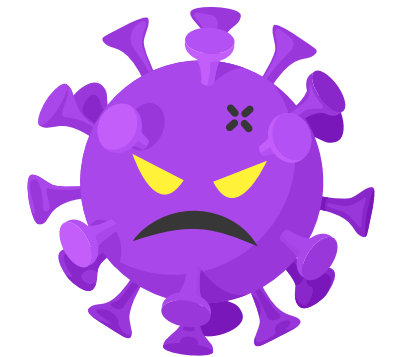
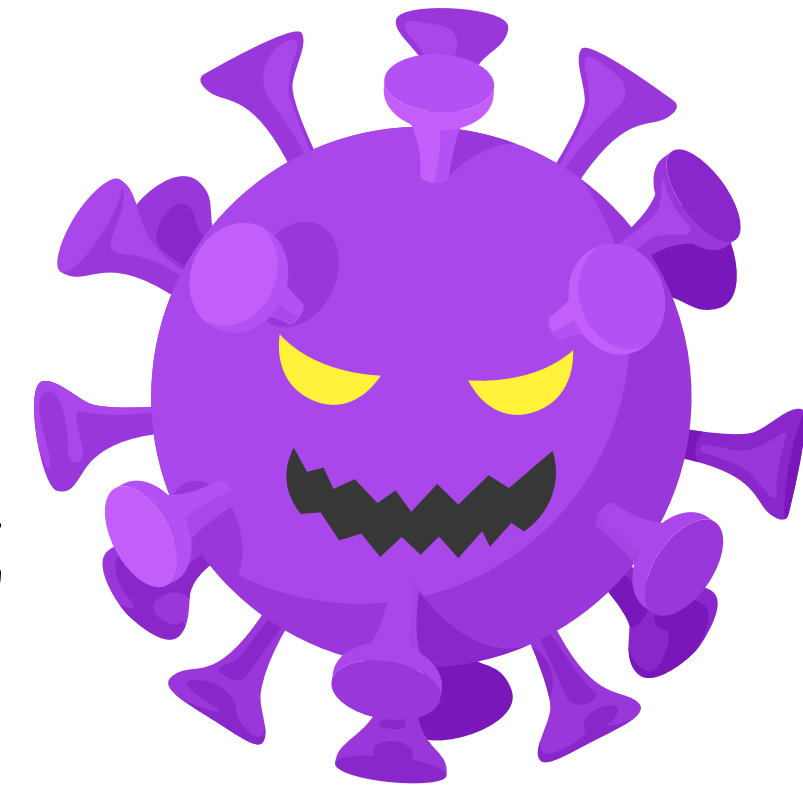
冬に感染症が流行する理由



冬は特に感染症が流行する季節！その理由とは？

1. 気温と湿度

冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境
空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して
比重が軽くなるため空気中に浮遊して伝播しやすくなる



2. 人の免疫力の低下

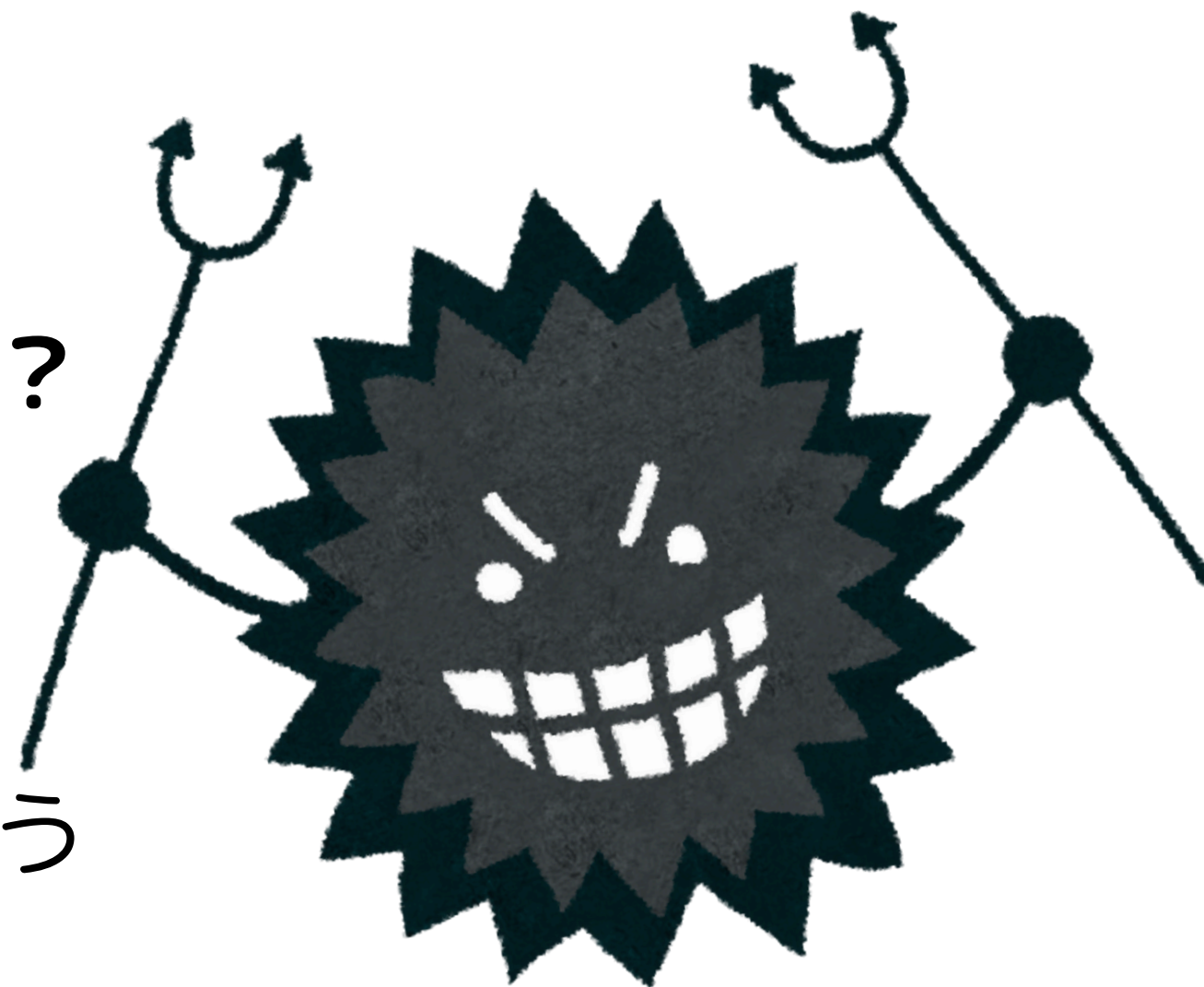
寒さのため、体温が低くなり代謝機能が低下すると免疫力も低下する
また、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥に
よって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなる

冬に感染症が流行する理由

冬は特に感染症が流行する季節！その理由とは？

3. 換気不足によりウイルスが充満

寒いとつい、閉鎖空間になってしまうため
十分な換気ができずにウイルスが蔓延してしまう



感染症が流行しやすい条件がそろうため
冬は予防が大切！

感染症のかかりやすさチェック

自分がかかりやすいかどうか、日頃の生活をチェックしてみよう！

- 帰宅後、手洗い、うがいをしない
- 外食やコンビニ食などが多い
- 睡眠不足が続いている
- 仕事や人間関係などストレスが多い
- 暖房をつけっぱなしで換気を行わない
- 寒いので定期的な運動をしていない
- 家族や友人とタオルやハンカチを共有することがある



→ **チェック項目が多いほど感染症にかかりやすい状態**

冬に流行しやすい主な感染症

①インフルエンザ

②新型コロナウイルス

③RSウイルス

④ノロウイルス

日本では毎年約1千万人
約10人に1人が感染している

※首相官邸より



①インフルエンザ

呼吸器感染症

<特徴>

- インフルエンザウイルス（A型・B型・C型）による感染症
- 11月～3月に流行しやすい

<症状>

- 38℃以上の高熱、倦怠感、関節痛
筋肉痛、咳・のどの痛み、鼻水

<感染経路>

- 飛沫感染（咳・くしゃみ・会話）
- 接触感染（手すり、ドアノブなど）



② コロナウイルス

呼吸器感染症

< 特徴 >

- 軽症～重症まで変異株により症状が異なる
- 高齢者・基礎疾患がある人は重症化しやすい
- 年中流行しているが、特に11月～3月に流行しやすい
- IQの低下、腎機能の低下など**数々の後遺症**がある

< 症状 >

- 発熱・のどの痛み・倦怠感
- 味覚・嗅覚障害（一部の変異株）

< 感染経路 >

- 飛沫感染・エアロゾル感染・接触感染



③RSウイルス

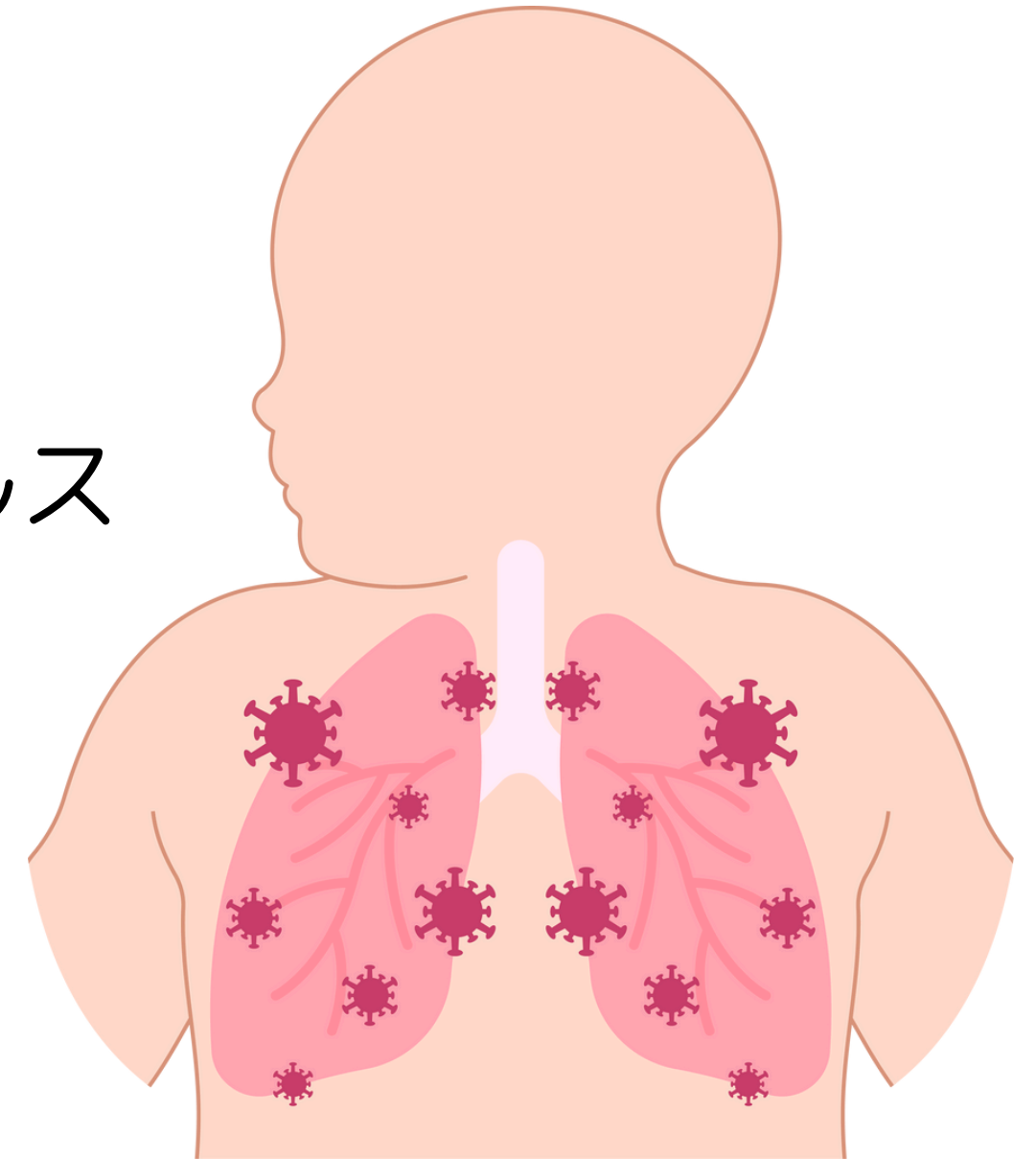
呼吸器感染症

<特徴>

- 乳幼児や高齢者がかかりやすい呼吸器系ウイルス
- 感染力が強く、再感染しやすい
- 1年を通じて流行するが、秋～冬にピーク

<症状>

- 初期症状は風邪と似ている（発熱・鼻水・咳）
- 進行すると気管支炎や肺炎を引き起こすことがある
- 呼吸困難や喘鳴（ゼーゼー・ヒューヒュー音）が出ると危険



③RSウイルス

呼吸器感染症

< 感染経路 >

- 飛沫感染（咳やくしゃみでウイルスが拡散）
- 接触感染（ウイルスが付いた手や物からの感染）

< 重症化リスクのある人 >

- 2歳未満の乳幼児、特に早産児・心疾患のある子ども
- 高齢者、免疫力が低下している人



④ ノロウイルス

感染性胃腸炎

<特徴>

- 感染性胃腸炎の主な原因ウイルスで、冬季に流行しやすい
- 少量のウイルスで感染し、感染力が非常に強い
- アルコール消毒は**無効** → 次亜塩素酸ナトリウムで消毒が必要

<症状>

- 嘔吐・下痢、腹痛、軽度の発熱
- 症状は1～3日で回復するが
回復後も1週間程度はウイルスを排出



④ ノロウイルス

感染性胃腸炎

< 感染経路 >

- 経口感染（食品・手指・物の表面からの感染）
- 飛沫感染（嘔吐物・便から空気中にウイルスが拡散）

※二次感染に注意

感染者の看病

トイレ後の不十分な手洗いなど



職場での感染リスク

- オフィス・会議室・休憩室での飛沫感染
- 共用物（PC、電話、ドアノブ）の接触感染
- 体調が悪くても出勤する
「無理出社」による感染拡大



職場でできる感染症対策



① 手洗い・手指消毒の徹底

- ・アルコール消毒の活用
- ・こまめな手洗い（20秒以上）

② マスク着用・咳エチケット

- ・飛沫感染を防ぐために適切なマスク着用
- ・咳・くしゃみは腕で覆う

③ 定期的な換気

- ・1時間に1回、数分間の換気
- ・加湿器の活用（湿度40～60%を維持）



企業が取り組むべき感染症対策

① 感染者が出た場合の対応を確認

- ・発熱時の出勤制限（37.5℃以上は自宅待機）
- ・体調不良者が相談しやすい環境づくり
- ・管理者（衛生管理者、産業保健スタッフなど）

など、感染が起きた場合の対応マニュアルをまとめておく

② 柔軟な働き方の推進

- ・テレワークの活用・時差出勤・フレックスタイムの導入など

③ 従業員へ感染対策や対応フローの周知



インフルエンザワクチン接種の重要性

① 発症率の低下

- ワクチン接種により発症率が50～60%低下することが報告されている
- 流行前に接種することで、感染リスクを大幅に減らすことが可能

② 重症化リスクの低減

- ワクチンを接種しても感染する可能性はあるが、症状が軽く済む
- 高齢者・基礎疾患がある人は特に重症化しやすい
→ 肺炎・脳症のリスクを下げる

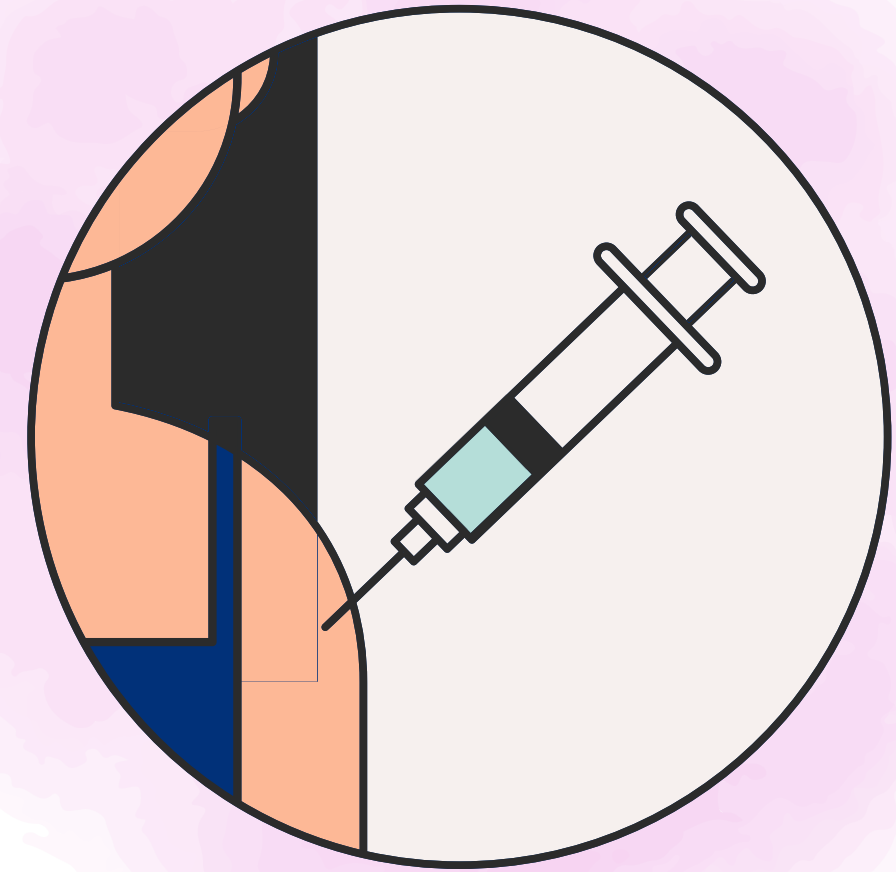


コロナワクチン接種の重要性

- ① 発症率の低下
- ② 重症化リスクの低減
- ③ 後遺症リスクの低減
- ④ 後遺症発生時の後遺症治癒

- 新型コロナ後遺症患者において、新型コロナワクチンをその後接種することで種々の症状が有意に改善した。この効果はインフルエンザワクチン接種ではみられなかった。

参考文献：J Infect . 2025 Feb;90(2):106406. doi: 10.1016/j.jinf.2024.106406.
Epub 2025 Jan 10.

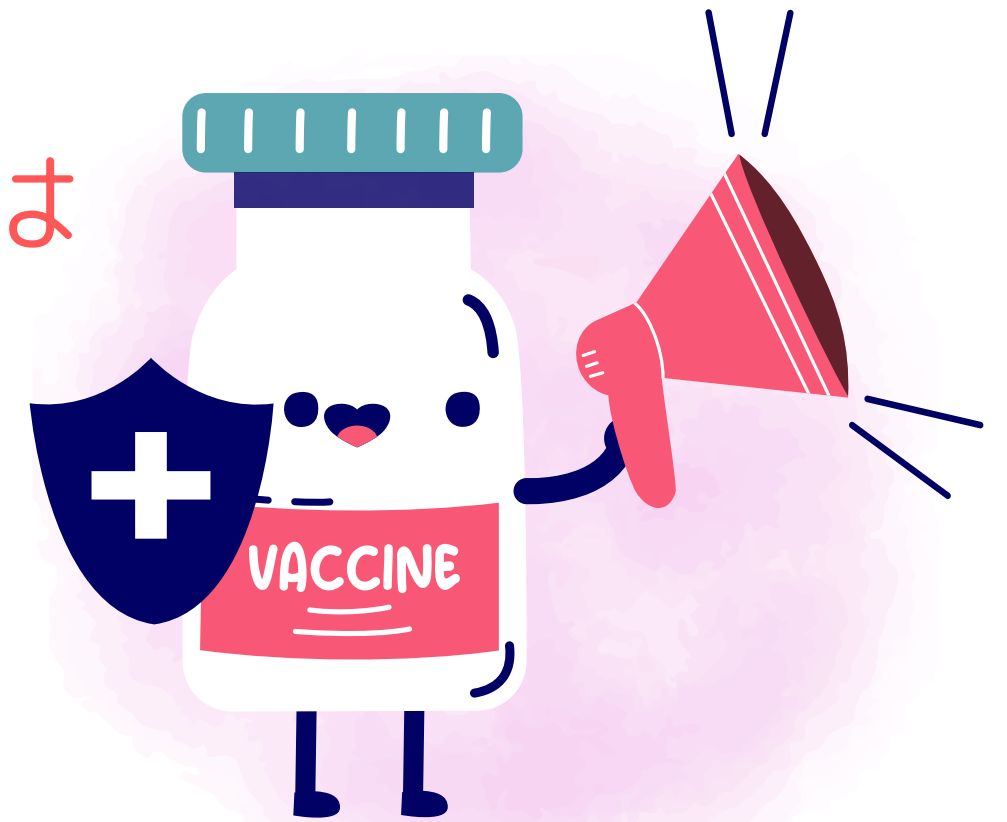


ワクチン接種率を上げるために企業ができること

★ ワクチンの安全性・有効性を正しく伝え、**会社で接種費用を負担**するなどして接種率を高める

→感染拡大予防を考慮すると、**会社負担の接種は会社にとって経済合理的**

★ **勤務時間内の接種を許可**する



企業がこれらの取り組みを実施することで
ワクチン接種率の向上だけでなく、従業員の健康管理や
企業の生産性向上にもつながる！

まとめ

- 冬は感染症が広がりやすい季節
- 企業・個人が協力して予防することが大切
- 適切な対策を行い、安全な職場環境をつくろう！



日頃から感染症対策を行うことで冬も予防が可能
早めにマニュアルなど体制を整備しておこう！