津南町民のための冬の安心ガイド

冬場に多い感染症を予防しましょう

町立津南病院 総合診療科

2026年11月12日

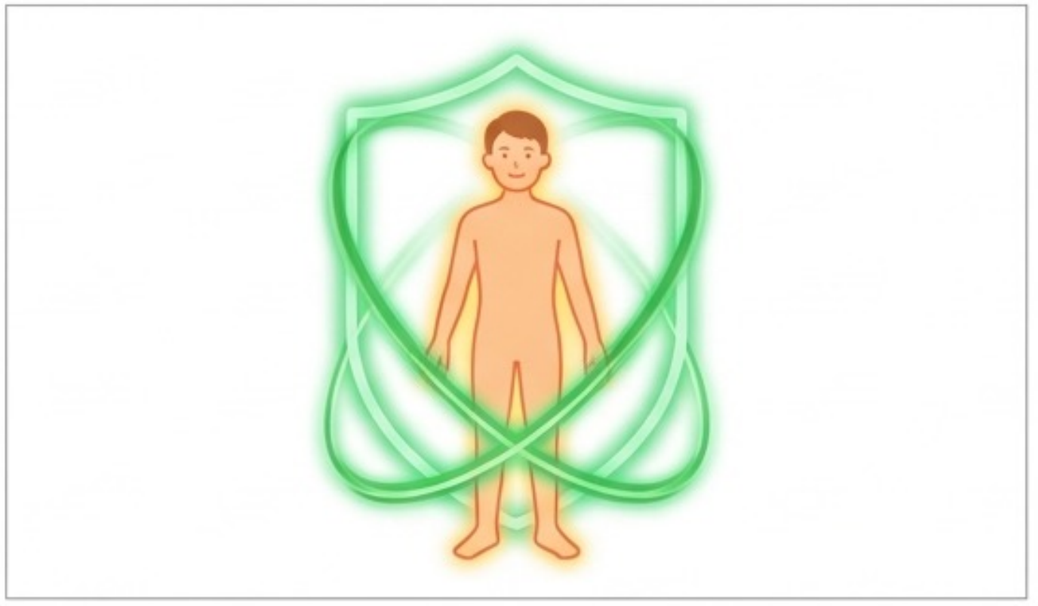
千手孝太郎





暮らしの冬支度

- 暖房の準備、冬囲い、タイヤ交換。



体の冬支度

- 今年のインフルエンザは例年より早く、8月28日に流行入りしました。
- 新潟県でもすでに「注意報」レベル（1医療機関あたり13.44人）を超えています。**早めの備えが必要です**。

感染症予防の「3つの柱」



① 感染を防ぐ

手洗い、
換気など



② 重症化を防ぐ

ワクチン
接種など



③ 不必要な治療を避ける

薬の正しい
使い方の理解

よくある疑問

「ウイルス」と
「細菌（ばい菌）」
は、同じものだと
思いますか？



答え：まったく違う　ものです

原因が違うため、
必要な「治療法」も
まったく異なります。

ウイルスと細菌のちがい

特徴	細菌	ウイルス
大きさと性質	小さいが、条件が揃えば自分で増える	さらに小さく、人の細胞に入り込んで増える
代表的な病気	肺炎球菌、大腸菌（尿路感染症）など	インフルエンザ、新型コロナ、普通の風邪の多く
抗生物質は効く？	効く場合がある	**全く効かない**

よくある誤解

「風邪をひいたとき、抗生物質（抗菌薬）を飲めば早く治る」と思いますか？

黄色い鼻水や緑色の痰が出た時を含みます。



答え：早く治りません

普通の風邪の多くは「ウイルス」が原因です。
抗生物質は「細菌」を退治する薬なので、ウイルスには効きません。
色付きの鼻水が出ても、細菌とは限りません。

念のため…と抗生物質を飲む「３つの危険性」

① 効果がない

ウイルスには効かないため、早く治ることはありません。



② 副作用

下痢や吐き気、発疹。
高齢者は下痢で水分が取れなくなり、体調を大きく崩す崩す因になります。

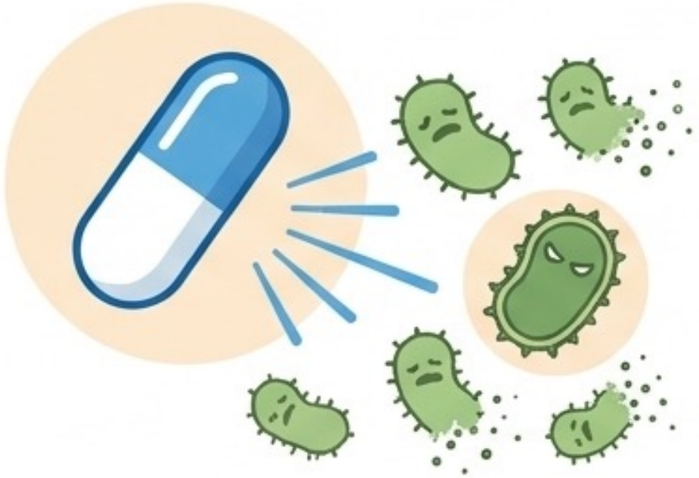


③ 薬剤耐性菌

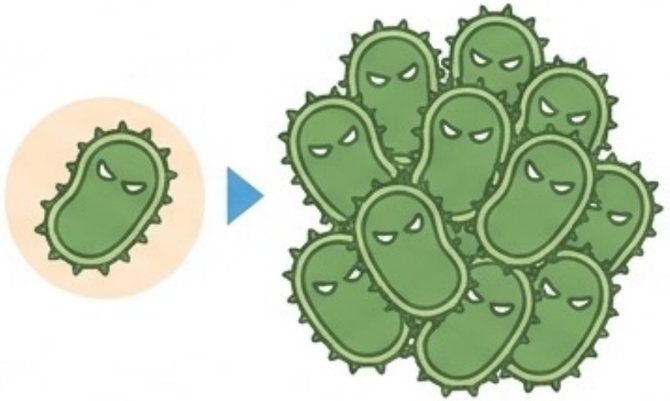
薬が効きにくい強い細菌を生み出してしまいます。



薬が効かない「薬剤耐性菌」ができる仕組み



① 不要な抗生物質を飲むと、薬に弱い普通の細菌だけが減ります。



② 薬に強い性質を持った細菌だけが生き残り、増えてしまいます。



③ 将来、本当に細菌性の肺炎などになった時、使える薬がなくなってしまいます。

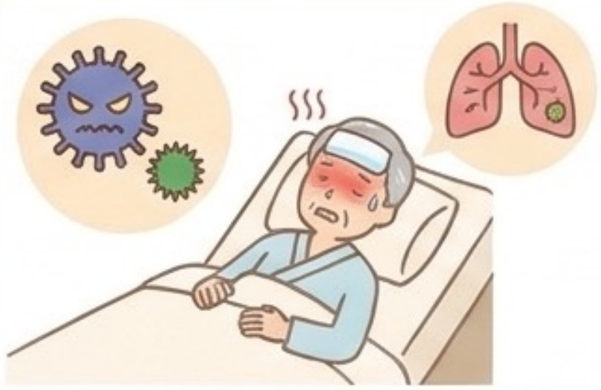
ワクチンの本当の役割

「ワクチンを打ったのに病気になった」という声を聞きます。

しかし、ワクチンには感染を防ぐこと以外に、もっと大切な役割があります。



高齢者にとって「重症化を防ぐ」ことが大切な理由



インフルエンザから
肺炎になり入院



治療で肺炎は治るが、
ベッドでの生活が続く



筋力や体力が落ち、
以前のように歩けなくなる

病気そのものが治ることと、元の生活に戻れることは同じではありません。
今の暮らしを守るためにワクチンが重要です。

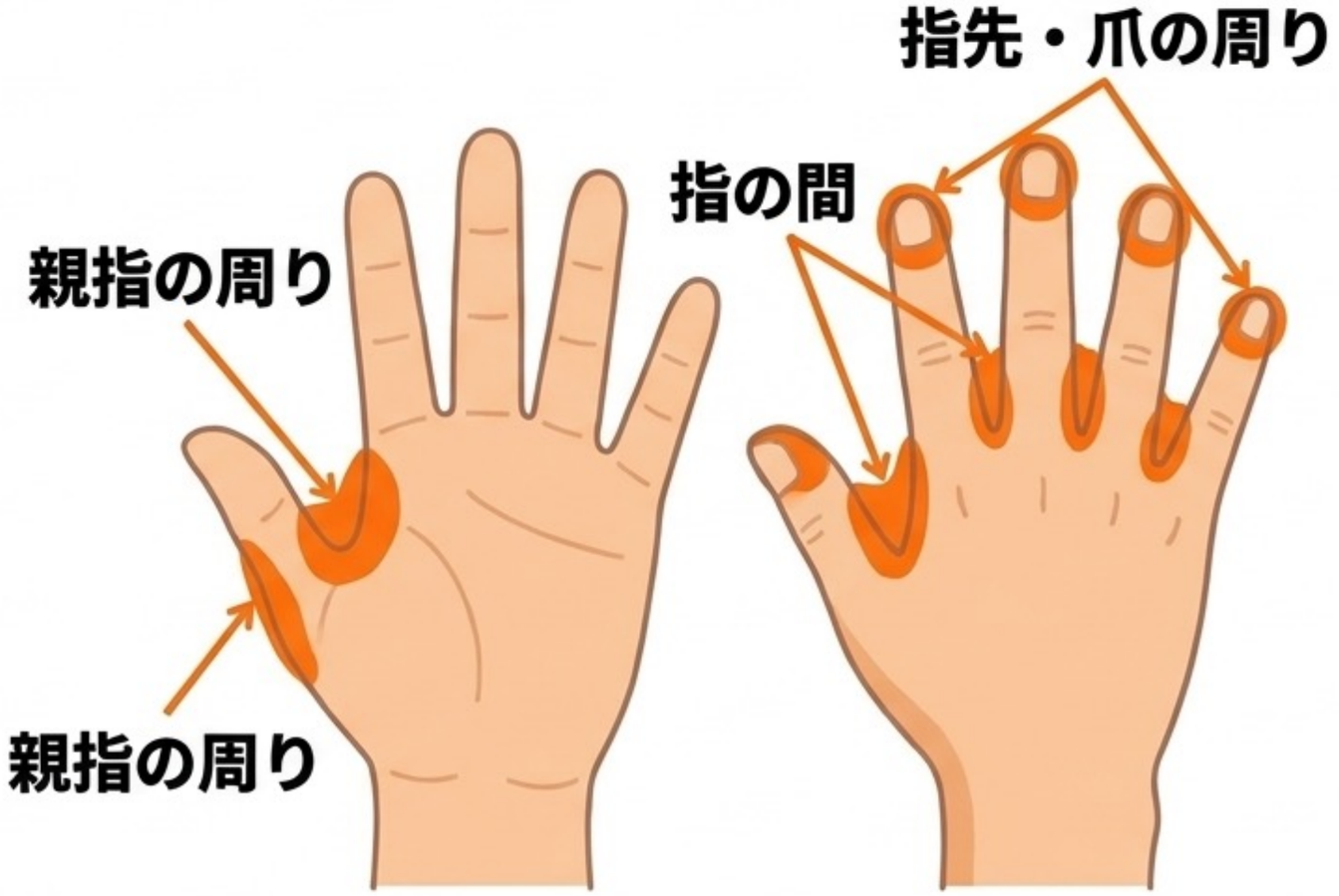
高齢者に関係する4つの主なワクチン

ワクチンの種類	防ぐもの	対象・費用目安（津南町の場合）
インフルエンザ	ウイルス	65歳以上等の定期接種：自己負担 1,650円 （実施期間 10/1～3/31）
新型コロナ	ウイルス	65歳以上等の定期接種：自己負担 8,000円 （実施期間 10/1～3/31）
肺炎球菌	細菌	65歳等の定期接種（20価）：自己負担 7,920円 （※過去の接種歴で対応が異なります）
RSウイルス	ウイルス	60歳以上などの任意接種 （かかりつけ医に要相談）

※副反応（痛みや熱など）を理解した上で、ご自身の健康状態に合わせて判断しましょう。

毎日の予防①：手洗いの落とし穴

アルコール消毒は
インフルエンザ等には
有効ですが、
ノロウイルス（嘔吐や
下痢の原因）には
石けんと流水での
手洗いが必須です。



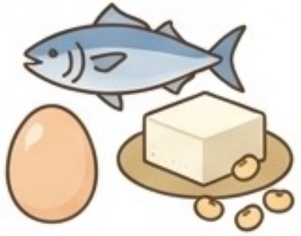
洗い残しやすいポイント

毎日の予防②：寒さを我慢しない換気

暖房を使いながら、窓を少し開けて
空気の通り道を作りましょう。
換気扇の活用も有効です。



毎日の予防③：体を守る基本の習慣



栄養: 特定の食品だけでなく、肉・魚・卵・大豆などバランスよく。



睡眠と休養



禁煙: 何歳から始めても遅くありません。

こんな時、どうしますか？

80歳のAさん（一人暮らし）。普段は自分で料理も買い物もできる。しかし今朝から体がだるく、食事がとれない。熱は 37.7℃

A: 38℃以上の熱が出るまで待つ

B: 今日のうちに医療機関へ相談する

C: 食事をとらずに寝て様子を見る

正解は「B」です。
なぜでしょうか？

高齢者の危険サインは「熱の高さ」だけではありません

受診のめやす図

高齢者の風邪症状

水分・食事がとれる。普段通り動ける。

↓

自宅で休養して様子を見る



「いつもと違う」様子がある

- 急に食事がとれない
- 明らかに元気がない
- 急に歩けない

↓

早めに医療機関へ相談する



強い息苦しさ、意識がもうろうとする

↓

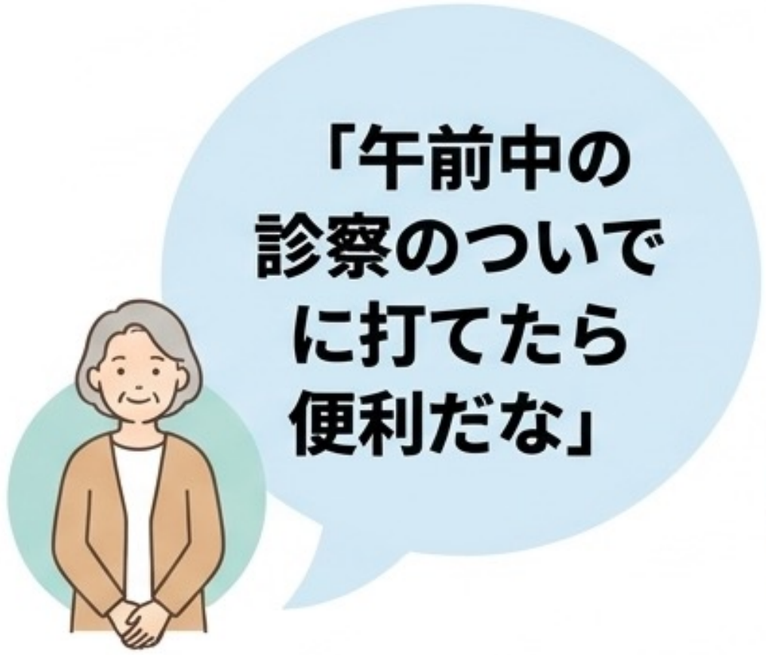
迷わず救急車を呼ぶ



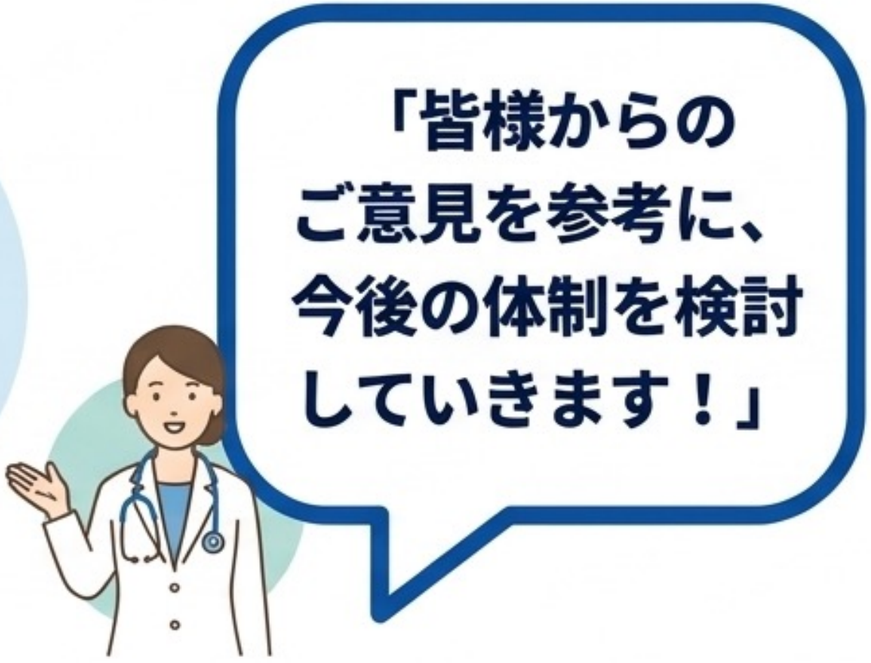
インフルエンザ等の治療薬は
早期使用が効果的です。

予防接種をもっと受けやすくするために

津南病院では現在「午後3時からまとめて接種」
予約は外来か電話で事前にという体制をとっていますが、
皆様の声を聞き、より良い体制を目指しています。







本日のまとめ：4つのポイント

① 普通の風邪に抗生物質は効きません。不要な薬は避けましょう。

② ワクチンは「重症化」を防ぎ、今の生活機能を守るための盾です。

③ 手洗い（親指・爪も忘れずに）や適切な換気など、日々の習慣を続けましょう。

④ 高齢者は熱がなくても要注意。「いつもと違う」時は早めに相談を。

**感染症予防の最大の目的は、
皆さんの「普段の楽しい生活」を守ることです。**