



第 17 号

社員の皆さん、日々のお仕事、お疲れ様です。

10月度も健康活動と安全活動に対して、しっかりと取り組んでいただき、心より感謝しております。さて、今年も早いもので11月へと突入をいたしました。

そして、朝晩の気温は、10℃を下回る日が増えてきて、徐々に冬到来へと移り変わっていくのでしょうか。

寒くなると、つい家の中に、こもりがちになってしまいますが、皆さんは如何でしょうか？

こういった時こそ、散歩に出かけたり、軽めのジョギングなどを行い、風邪をひかない体づくりをしてみても如何でしょうか！！

さて、今月も健康管理、安全管理の情報を記載させていただきますので、日頃から生活、仕事において、良い習慣を身につけて、楽しく笑顔で暮らせるようにしていきましょう。



【11月度の健康アドバイザー】 冬に流行する感染症

寒さや乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどさまざまな感染症が増加しますが、その中でも近年毎年のように流行し注目されているのが「RSウイルス感染症」「溶連菌感染症」です。

咳や鼻汁・鼻づまりなど呼吸器症状を引き起こす「RSウイルス」と、発熱や激しい咽の痛みなどが現れる「溶連菌感染症」は、いずれも主に乳幼児がかかる病気とされていますが、小学生以上や大人でも感染します。大人が発症した場合、重症化することもあるので注意が必要です。

正しい知識をもって予防し、元気に冬を乗り切りましょう！

重症化すれば肺炎のリスクも！

「RSウイルス感染症」

RSウイルス感染症 (respiratory syncytial virus infection) は、RSウイルスの感染によって咳、鼻汁など呼吸器症状を引き起こす病気です。生後1歳までに半数以上が、2~3歳までにほぼ全ての子どもが感染するとされており、乳幼児の代表的な呼吸器疾患の原因となっています。年齢を問わず生涯にわたり感染を繰り返し、大人が発症する場合があります。

一般的には鼻汁・鼻づまりなど軽い「鼻かぜ」の症状からはじまり、2~3日後には咳き込み症状が現れます。乳幼児では強い咳き込みや喘息のような喘鳴・呼吸困難、38度程度の発熱を伴うこともしばしばあり、特に生後6カ月以内の乳幼児が感染した場合、細気管支炎や肺炎など重症化する確率が高くなります。



ほとんどの場合 1~2週間で徐々に回復しますが、重症の場合は呼吸困難などで入院が必要となる場合もあります。

例年、秋から冬にかけて増加し、冬季にピークがみられます。

<大人が感染した場合>

年齢が上がるにつれて症状は軽くなります。RSウイルスに対して免疫を持っているので発症しても軽い「鼻かぜ」程度でおさまることが多いようです。そのため、大人がかかってもただの風邪だと思い、知らないうちに乳幼児にうつしてしまうケースがあるので要注意です。

しかし、大人でも気管支炎や肺炎を起こすケースも報告されており、その場合は 38 度以上の発熱が 5 日程度続いたりします。また、高齢者が感染した場合は急性下気道炎の原因になることもわかっています。

<感染経路と潜伏期間>

主な感染経路は、患者の咳やくしゃみなどによって感染する「飛沫感染」と、患者と接触したりウイルスの着いたドアノブなどに触れて感染する「接触感染」です。手についたウイルスは約 30 分もの間感染する力を持っているため、かなり感染力が強いウイルスと言えます。

感染してから発症するまでの潜伏期間は 2~8 日。典型的には 4~6 日とされます。

<予防法>

RS ウイルスは飛沫感染と接触感染で広がるため、マスクの着用と手洗いを徹底しましょう。アルコール等での消毒、除菌も効果的とされています。

家庭内での感染が多いとされており、家族みんなですべての意識を持つことが大切です。

<対処・治療法>

残念ながら、RS ウイルスに対するワクチンや治療薬（抗ウイルス薬など）は現在のところありません。感染した場合は、咳き込みなどの症状に対する対症療法が主体となります。

症状が出始めた人はマスクをする、乳幼児との接触を避ける、寝室を別にするなど、早めの対策を行うことが大切です。

きちんと治療しないと恐ろしい病気に！

「溶連菌感染症」

溶連菌は、以前は「溶解性連鎖球菌」と呼ばれており、この菌に感染して起こる病気が「溶連菌感染症」です。溶連菌には健康な体には害のないものから病原性の強いものまでさまざまな種類があり、小児科で問題となっているのが咽頭炎を起こす「A 群 β 型溶連菌」です。感染しても無症状の場合が多いのが特徴ですが、実は害毒が強く大きな病気になりやすいということでよく知られた細菌です。溶連菌感染症は子どもの病気というイメージがありますが、大人の発症もあるので油断は禁物です。

<特徴・症状>

溶連菌の流行時期



「A 群 β 型溶連菌」が引き起こす急性咽頭炎のほか、扁桃炎、猩紅熱（しょうこうねつ）、急性糸球体腎炎、リウマチ熱など溶連菌感染で起きる病気はさまざまです。中でも子どもに多い急性咽頭炎は、通常の風邪よりも熱が高く、のどの粘膜が赤く腫れて強い痛みを伴うのが特徴であり、発疹や舌の表面に赤いブツブツができる「莓舌（いちごじた）」や舌の皮が剥がれるなど、さまざまな症状が現われます。扁桃腺が腫れて膿が溜まるのも典型的な症状です。また、合併症を引き起こしやすい細菌とも言われています。

「冬季」「春~初夏」の年間 2 回の流行時期が見られます。

<大人が感染した場合>

大人は溶連菌に対する抗体を持っている人が多いため、感染しても子供のような症状が出ないことが多いようです。感染しても気づかない「無症状感染者」が多いのが特徴です。しかし、発症すると子供よりも症状が重かったり、重症化して死亡する割合が高いとされているので、溶連菌感染症の症状が出たら、すぐに医療機関を受診し治療を始めるようにしましょう。

<感染経路と潜伏期間>

溶連菌の主な感染経路は「飛沫感染」。患者の咳やくしゃみによって菌を含んだ唾液などの飛沫を吸い込むことで、呼吸器系に感染します。家庭や学校などの集団での感染が多く、中でも姉妹兄弟は最も感染しやすく約 50%、親子間では約 20%との統計があります。

潜伏期間は 2~5 日で、多くの場合、発熱、咳、のどの痛みから発症します。

<予防法>

溶連菌は健康な状態の保菌者が多く、かつ他人に感染力を持っていることがわかっています。家庭内はもちろん人が多く集まる場所ではマスクを着用し、手洗い・うがいを徹底しましょう。もし溶連菌感染症にかかってしまった家族がいる場合は、同じコップや食器を使うことは避けましょう。

<対処・治療法>

溶連菌感染症はウイルス性の風邪と異なり、自然に治ることはありません。疑わしい症状が2日以上続く場合は、すぐに受診してください。

治療には抗生物質を服用し、通常2~3日でのどの痛みが緩和され熱も下がります。ただし、完全に治すためには1週間から10日程度は薬を服用する必要があります。症状が良くなってきたからといって自己判断で服用を止めてしまうと再び溶連菌が増殖し、症状が悪化し急性糸球体炎やリウマチ熱などの合併症を引き起こすことがあります。医師に指示された期間、用法や容量、服用回数をしっかり守って内服を続けることが大切です。

冬に感染症が増えるのはなぜ?!

~冬はウイルスが大好きな季節~

低温・低湿度を好むウイルスにとって、冬は長く生存できる絶好の環境。感染力が強くなるだけでなく、空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発し比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。また、外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。咳・くしゃみによる感染範囲が広くなり、感染スピードが上がります。



一方、人のカラダは体温が低下すると代謝活動が低下し、ウイルスに対抗する免疫力がダウン。また、夏に比べて水分の摂取量が少ないため、体内の水分量も少なくなりがちです。体内が乾燥すると喉や気管支の粘膜がカラカラになり、本来粘液でウイルスの侵入を防いでいるノドや鼻の粘膜が傷みやすくなっています。

冬はウイルスが元気になり、人のカラダはウイルスに感染しやすい状態になるのです。

他にも注意したい冬の感染症

インフルエンザ

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度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等全身の症状が突然現れます。国内では毎年約1千万人、約10人に1人が感染。主な感染経路は飛沫感染、接触感染です。

ノロウイルス感染症

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖。おう吐、下痢、腹痛などを起こします。

ロタウイルス感染症

ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎は、乳幼児期(0~6歳)にかかりやすい病気です。ロタウイルスは感染力が強く、5歳までの急性胃腸炎の入院患者のうち、40~50%前後はロタウイルスが原因といわれています。

マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。1年を通じてみられ、冬に増加する傾向があります。患者の咳のしぶきを吸い込んだり、患者と身近で接触したりすることにより感染すると言われています。

→「その咳は本当に風邪?マイコプラズマ肺炎」

11月の安全運転目標——運転者の皆さんへ

●歩きスマホ、ながら運転自転車に注意

「ながらスマホ」族が危険な行動をすることを予測しましょう

歩きスマホの危険

歩行者や自転車が突然、赤信号の場所を横断してくるなど意外な行動に出るため、ヒヤッとすることがあります。

最近、そうした行動をする歩行者は、歩きながらスマートフォンアプリを見ていたり、SNSに記事を投稿しようとして夢中になっていて、周囲の安全を確認していないことが多いのです。

JAF（日本自動車連盟）が視線計測装置を装着して実施した調査でも、歩きスマホをしている人は、視線が手元に集中しているため、左右や前方の情報がほとんど認知できていないため、頻繁に他の歩行者などと衝突しそうになっていることがわかりました。

とくに、夕方など互いに見えにくい状況では、こうした歩行者の危険行動を予測することが重要です。

狭い道で、歩きスマホをしている歩行者がやってくるのを見かけたら、スピードを落として側方間隔をとり、相手が少し眩しいと感じても、事故を起こす危険を防ぐためライトを上向きに切り替えて注意を促すなど、防衛運転に努めてください。

薄暮時は、とくに歩きスマホの歩行者に注意しましょう。



11月の重点管理目標——管理者の皆さんへ

●スリップ事故を警戒しよう

夏タイヤの車のスリップ事故が発生

11月ともなると、川沿い、山沿いの道路では道路凍結などに関係するスリップ事故が早朝・夜間に発生する危険があります。

深夜に気温が低下すると、雪や雨が降っていない地域であっても、橋の上、堤防道路や湖などの付近道路では、路上の霜などの水分が凍っていることがあります。

スタッドレスタイヤに交換する前の夏用タイヤの車が、こうした場所でスリップ事故を起こすことがあります。

事業所の社有車だけでなくマイカー通勤の車両にも注意を促し、早めに冬用タイヤに交換するように指導しましょう。

●こんな事故が起こっています

夏用タイヤのトレーラーがスリップして、橋の欄干をつき破る
橋の上でスリップ

夏用タイヤの車は橋の上等でスリップしやすい

2017年11月21日、新潟県上越市内の国道253号を走行していた大型トレーラーが路外に逸脱し、橋の欄干に衝突する事故が起きました。

幸い運転者は無事でしたが、現場付近の約25km区間が一時通行止めとなりました。

現場は片側1車線の緩やかなカーブとなっている橋の上で、大型トレーラー（キャリアカー）は右カーブを進行中に道路左側の欄干に衝突し、トラクターヘッドがトレーラー部分に押し出されるようにして欄干を突き破りました。



当時、現場の路面は濡れた状態で路肩の一部には雪が少し残っていましたが、トレーラーは夏タイヤのまま走行していて、スリップしたため路外に逸脱したものとみられています。

●凍結しやすい場所を指導する

踏切でスリップ

踏切前は凍結危険場所。ブレーキを踏むのは危険

出発地は路面が乾いていて夏タイヤで走行できる場合も、この時期は、移動中に天候が変化して突発的に雪が降ってきたり、低温のため路面凍結が発生している場所がありますので、スリップ事故の危険が高まります。

運転者には、次のような場所が凍結しやすいことを意識させましょう。

橋の上（高架道路の上）

トンネルの出入り口

踏切・交差点の手前

川沿い、湖沿いの道路

切り通し、山間部の日陰

こうした場所では、ブレーキはもちろん、アクセルを急に戻すだけでタイヤが制動力を受けて滑り出す恐れがありますので、アクセルワークを慎重にすべきです。

また、ハンドル操作の慎重さも必要です。進路変更をしようとしてハンドルを回すだけで滑り出す恐れがあります。

本来、夏タイヤで凍結路面を走ってはいけませんが、やむを得ず凍結の危険がありそうな場所を走行する場合は、基本的に「何もしない」で通過する心構えが必要です。踏切前などは、かなり手前で減速して近づき、踏切直前ではブレーキ操作をしないことが重要でしょう。



冬用タイヤの溝深さをチェックしておこう

冬用タイヤの残り溝点検

■プラットホームが現れたら雪道走行は危険

そろそろ、冬用タイヤを装着する時期になってきましたが、大型車を運行するバス・トラック事業者の運行管理者の皆さんは、タイヤの残り溝深さのチェックを忘れずに指導してください。

2021年1月の関連通達の見直しにより、バス・トラック運送事業者に対しては、冬用タイヤの安全性を確認することが義務づけられています。

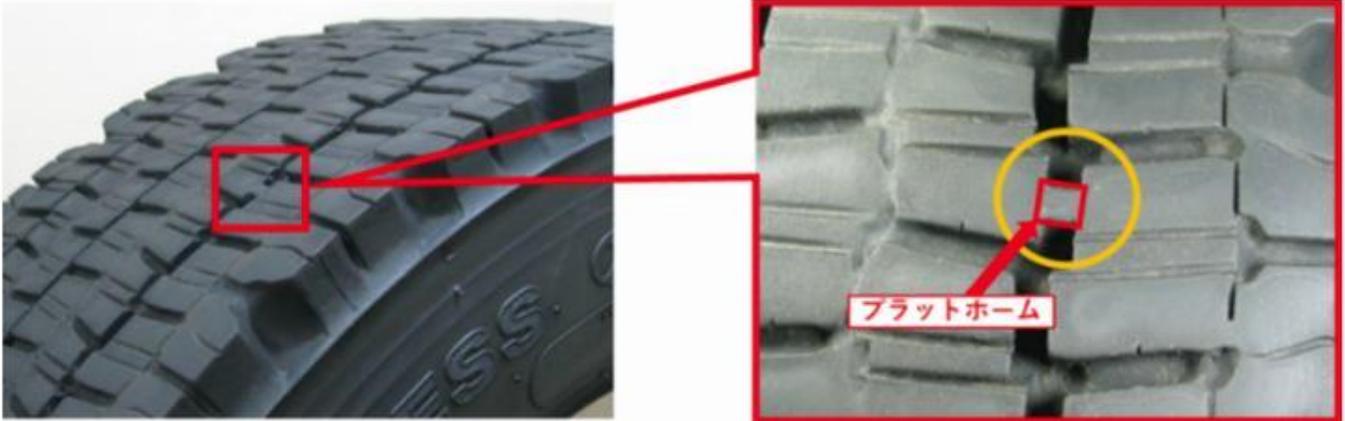
具体的には、雪道を走行する可能性がある場合、スタッドレスタイヤなどの冬用タイヤを装着することはもちろん、整備管理者が、タイヤの残り溝が冬用タイヤとしての使用限度を越えていない＝残り溝が50%以上あり、冬用タイヤとしての安全性がある＝ことを確認する

運行管理者は、運行前の点呼で上記の確認が行われていることを確認することが定められています（トラック運送事業、乗合バス、貸切バスに限る）。

■スタック事案なども監査・処分の対象になる

トラック・バスなどの事業用自動車は雪道で冬用タイヤの点検ミスやチェーンの未装着によりスリップ事故を起こしたり、大雪の中でスタックして大規模な道路滞留などを引き起こした場合、事業者が運輸局の監査や行政処分の対象となります（点検整備義務の違反）。

国内タイヤメーカーの冬用タイヤでは、使用限度の目安として、溝の深さが50%を下回ると、プラットホームが溝の表面に現れます



■冬用タイヤの溝深さに注意！大型車の冬用タイヤ使用上の注意点（国土交通省作成チラシより）

●プラットホームとは？

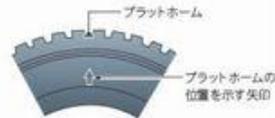
●プラットホームとは

日本国内における道路交通法施行細則等によって定められた冬用タイヤとしての使用限度の目安となる新品時の溝深さから50%の位置にあるゴムの盛り上がりを設置した部分をいいます。



●プラットホームの位置

プラットホームの位置を示す寸がタイヤの両側面にそれぞれ周上4ヶ所以上に表示されています。



残り溝深さが「プラットホーム」に達している状態。冬用タイヤとして使用できません。

●運転上の注意点

- ①低速ギアでゆっくり発進し、タイヤを空転させない。
- ②急坂道では登り終わるまで低速ギアを使用し、ギヤチェンジしない。
- ③急発進、急加速、急旋回及び急停止は避ける。柔らかくブレーキ。
- ④カーブに入る前に減速する。速度は控えめ。十分な車間距離。
- ⑤冬用タイヤの性能には限界があるので、運転時は細心の注意を払う。
- ⑥冬用タイヤを乾燥路や湿潤路で使用する場合は走行速度に注意する。