

今回のテーマ

# 麻疹



## 麻疹（はしか）の感染事例が報告されています

日本は麻疹排除国となっていますが、海外で流行しているため、海外で感染し、日本に帰国した後に発症する事例が確認されています。  
海外旅行・国内旅行をする前に麻疹（はしか）について、正しい知識を身につけましょう。

### 麻疹（はしか）とは？

- 麻疹ウイルスによる感染症で、空気感染・飛沫感染・接触感染により、ヒトからヒトへ感染します。
- 感染力は非常に強く、免疫がない人が感染するとほぼ100%発症します。
- 症状は感染してから約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。
- 2～3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出現します。
- 肺炎、中耳炎を合併しやすく、死亡する場合があります。
- 妊娠中に麻疹に感染すると、流産や早産を起こす可能性があります。



### 予防法は？

手洗いやマスクだけでは予防できません。  
**予防接種（麻疹ワクチン）が最も有効です！**

ワクチンを1回接種することで95%の方が、  
2回接種すると99%以上の方が、免疫がつくとされています。

#### 就学前のお子さんは

#### 定期接種を受けましょう！

- ・定期接種対象者 【第1期】生後12月から24月の間(1歳児)  
【第2期】小学校入学前の1年間

※定期接種対象者以外の方も予防接種を受けることができます。  
詳しくはお近くの小児科にお問い合わせください。

#### 小学生以上の方は

#### 母子健康手帳でワクチンの接種歴を確認しましょう！

- ・『ワクチン未接種』で『過去に麻疹と診断されたことのない』方はワクチン接種について、かかりつけ医にご相談ください。
- ・過去に麻疹と診断され、検査で確認されたことがある方は、免疫がついていると思われることから、ワクチン接種の必要はありません。



#### 麻疹患者と接触した方は要注意！！

『ワクチン未接種』の方や、『過去に麻疹と診断されたことのない』方で、麻疹患者と接触し、約10日後に、咳、のどの痛み、目が赤くなる等の症状が出てきたら、麻疹の可能性がります。

麻疹の疑いがあることを、事前に医療機関に連絡し、受診の要否や注意点を確認してから、受診するようにしてください。

2023年6月30日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマ

# 新型コロナウイルス感染症



## 新型コロナウイルス感染症の報告が増えています

令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行しました。  
今後の感染対策は、個人・事業主の判断が基本となります。感染拡大を防止するためには、基本的な感染対策の継続が有効です。

### 新型コロナウイルスとは？

- 空中に浮遊するウイルスを含むエアロゾルを吸い込むこと(エアロゾル感染)、ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着すること(飛沫感染)、ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手指で露出した粘膜を触ること(接触感染)で感染します。
- 無症状のまま経過する人もいますが、有症状者は、発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感、消化器症状、鼻汁、味覚・嗅覚異常等の症状が見られます。
- 発症2日前から発症後7~10日はウイルスを排出していると言われています。
- 特に、発症後5日間は、他人に感染させるリスクが高いです。

### 基本的な感染対策

#### 1 手洗い・手指消毒

様々なものに触れることで、自分の手にウイルスが付着している可能性があります。  
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前等は、石けんと流水で手を洗いましょう。

#### 2 マスク着用

重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合はマスクを着用しましょう。

受診時や医療機関・  
高齢者施設等を訪問  
する時

通勤ラッシュ等  
混雑した電車・  
バスに乗車する時

#### 3 換気

- ・対角線上にあるドアや窓を2か所以上解放しましょう。
- ・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。
- ・窓がない場合は、常時入り口を解放したり、換気扇を使用しましょう。
- ・常時換気ができない場合は、30分に1回以上、数分程度窓を全開にしましょう。

### 新型コロナウイルス感染症に感染したかも・・・と思ったら

・医療機関に行く前に…

①症状や常備薬をチェック、②国が承認したキットでチェック

- 〔陽性：症状が軽い場合は自宅等で療養しましょう
- 〔陰性：基本的な感染対策を継続しましょう

・重症化リスクの高い方や、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう

2023年8月31日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマ

# インフルエンザ



**!** インフルエンザの注意報が発表されました (令和5年9月14日)

## インフルエンザと新型コロナウイルス感染症、風邪の違いは？

|      | インフルエンザ                           | 新型コロナウイルス感染症 | 風邪           |
|------|-----------------------------------|--------------|--------------|
| 症状   | 38度以上の発熱や咳、咽頭痛、全身倦怠感や関節痛等<br>全身症状 | 咳、高熱、肺炎等     | 鼻水や咽頭痛等の局所症状 |
| 流行時期 | 例年12月～3月<br>流行の程度とピークはその年によって異なる  | 不定           | 1年を通して       |

## インフルエンザの感染予防策は？

- 流行前拡大前のインフルエンザワクチンの接種  
感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されております。
- 適度な湿度の保持  
乾燥しやすい室内では、加湿器などを使用し、適切な湿度(50～60%)を保つことが効果的です。
- 石けんと流水による手洗い、手指消毒  
外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前等は、石けんと流水で手を洗いましょう。
- 十分な休養と、バランスの取れた栄養摂取を心掛ける  
体の抵抗力を高めるために、心がけましょう。
- 流行期には、人混みや繁華街への外出を控える  
外出して人混みに入る可能性がある場合、ある程度飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクの着用は防御策の一つです。
- こまめな換気  
季節を問わず、また、新型コロナウイルス感染症対策としても、十分な換気が重要です。  
(参考：厚生労働省 令和5年度インフルエンザQ&A 令和5年10月13日版)

### 咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみをするときは、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、気をつけましょう。

- ・上着の内側や袖で口を覆う。
- ・ティッシュ等で口を覆う。
- ・咳、くしゃみが出ている間はマスク着用が推奨されています。

## どんな症状がでたら医療機関に行けばいいの？

インフルエンザ様症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。  
高齢者や子ども、基礎疾患のある方、そして下記のような重症化のサインが見られる場合は、すぐに医療機関を受診してください。



- |  |   |
|--|---|
| 【子どもでは】                                    | 【大人では】                                  |
| <input type="checkbox"/> けいれんしたり呼びかけにこたえない | <input type="checkbox"/> 呼吸困難、または息切れがある |
| <input type="checkbox"/> 呼吸が速い、苦しそう        | <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている     |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い(青白)         | <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている    |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐や下痢が続いている       | <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた  |
| <input type="checkbox"/> 症状が長引いて悪化してきた     |   |

# 今回のテーマ ノロウイルスによる 感染性胃腸炎・食中毒



ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒は冬季に流行します



## ノロウイルスに感染するとどうなる？

- 感染後、24～48時間で、下痢、嘔気、嘔吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常、3日以内に回復しますが、ウイルスは感染してから1週間程度長いときには1ヶ月程度糞便中に排出され続けます。
- 子供や高齢者等では重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。
- 感染経路は、**食品からの感染**(感染者が調理等して汚染された食品の摂取、ウイルスの蓄積した加熱不十分な二枚貝の摂取等)や、**人からの感染**(感染者の便や吐物に含まれるウイルスが、手等を介して口から入り込む、感染者の吐物や便中のウイルスが床等に飛び散り、乾燥して空中に舞ったウイルスを吸い込む)等です。
- ノロウイルスにワクチンはなく、治療は輸液等の対症療法に限られます。

## 予防法は？

ノロウイルスには加熱や塩素系漂白剤による消毒が有効です

### ①「手洗い」をしっかりと！

○洗うタイミング  
調理前、食事前、トイレ後、  
下痢や吐物などの汚物処  
理後等は、必ず手洗いしま  
しょう。

○手洗いの方法  
石けんと流水による手洗い  
をしましょう。手洗い後は  
清潔なタオルかペーパータ  
オルでふき取りましょう。

### ②「人からの感染」を防ぐ！

○体調管理  
調理者が感染していると、  
食品を汚染する可能性があ  
ります。嘔吐や下痢症状等  
がある際は、直接食品に触  
れないようにしましょう。

○汚物処理  
ウイルスの飛散を防ぐた  
め、嘔吐物や糞便は慎重に  
処理しましょう。

### ③「食品からの感染」を防ぐ！

○加熱  
85℃～90℃で90秒以上  
の加熱が必要です。食材の  
中心部まで火を通しましょ  
う。

○消毒  
使用後の調理器具はよく洗  
い、熱湯をかけたり、塩素系  
漂白剤につけたりして十分  
に消毒しましょう。

感染症かわら版『糞便・嘔吐物処理方法』参照

## 塩素消毒液の作り方は？

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて  
「塩素消毒液」を作ります。

※家庭用の次亜塩素酸ナトリ  
ウムを含む塩素系漂白剤  
でも代用可



| 製品の濃度 | 食器、ドアノブ等の日常的な<br>消毒(0.02%の濃度の塩素消<br>毒液) |     | 嘔吐物などの処理<br>(0.1%の濃度の塩素消毒液) |     |
|-------|---|-----|-----------------------------|-----|
|       | 液の量                                     | 水の量 | 液の量                         | 水の量 |
| 12%   | 5ml                                     | 3L  | 25ml                        | 3L  |
| 6%    | 10ml                                    | 3L  | 50ml                        | 3L  |
| 1%    | 60ml                                    | 3L  | 300ml                       | 3L  |

- ・手指消毒には使わないでください。
- ・製品によって濃度が変わるため、ご注意ください。
- ・嘔吐物など酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがあります。必ず「使用上の注意」をよく確認してください。

2024年1月25日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマ

# 糞便・吐物処理方法



**糞便・吐物処理は、適切な方法で、迅速かつ確実に**

適切な方法を知り、処理をする人自身への感染と、施設内への汚染拡大を防ぎましょう。

## 必要物品

- 使い捨て手袋
- マスク
- エプロン
- ペーパータオル、ティッシュなど
- ビニール袋、
- 塩素系消毒液(0.1%)
- おしりふき(便の処理)

＜塩素系消毒液(0.1%)の作り方＞

水：3L



次亜塩素酸ナトリウム  
(又は塩素系漂白剤)

- 12%の製品：25m l
- 6%の製品：50m l
- 1%の製品：300m l

## 処理方法は？

### ①換気

- ・室内にウイルスを蔓延させることがないように換気を行う。
- ・換気設備(換気扇等)がある場合は運転する。

### ②感染 防護具

- ・指輪や腕時計を外し、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用する。
- ・手袋がない場合は、ビニール手袋等を被せ直接手で触れないようにする。



マスク  
手袋  
エプロン

### ③糞便・ 吐物の ふき取り

- ・糞便：おしりふき等で便をふき取る。おむつ等は速やかに閉じる。
- ・吐物：ペーパータオル等で外側から内側に向けて静かにぬぐい取る。
- ・同じ面でふき取らないよう注意。吐物は広めにふき取る。

吐物

外から内へ



### ④処分

- ・おむつ等や、ふき取ったおしりふき、ペーパータオル等をビニール袋に入れ、すぐに袋を閉じて処分する。
- ・塩素系消毒液をペーパータオル等に染み込む程度入れる。

### ⑤消毒

- ・汚染物がついた床とその周辺を、塩素系消毒液(0.1%)を染み込ませたペーパータオル等で浸すように拭き、10分程度経ったら水拭きする。



### ⑥手洗等

- ・手袋等を外し、十分に手洗い、うがいをする
- ・衣類やシーツが汚れた場合には、下洗いしてから洗濯する。



2024年1月25日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430