

正しい対策で
リスクをなくそう

今、気になる感染症 & 食中毒

正しい知識で対策を
新型コロナウイルス

輸入感染症に注意

予防法をきちんとマスター

麻しん・風しんの
ワクチン接種を

夏にふえる
食中毒を防ぐ

SOCIO
HEALTH
2020年5月10日発行
(毎月1回1日発行)

第776号 すこやかファミリー臨時増刊

発行人
東島 俊一

発行所 株式会社 法研
<https://www.sociohealth.co.jp>

本社 東京都中央区銀座1-10-1
九州支店 福岡市中央区天神1-12-8
法研 大阪 大阪市北区天神西町8-19
法研 中部 名古屋市中区丸の内3-7-19
法研 関東 東京都中央区銀座1-10-1
法研 関西 大阪市北区天神西町8-19
法研 中部 名古屋市中区丸の内3-7-19
法研 関東 東京都中央区銀座1-10-1
法研 関西 大阪市北区天神西町8-19
法研 中部 名古屋市中区丸の内3-7-19

制作
法研 企画出版

定価
送料 本体180円＋税
102円



夏になると毎年のように、子どもたちの間で「咽頭結膜熱（プール熱）」「手足口病」「ヘルパンギーナ」という、いわゆる3大夏かぜが流行します。有効なワクチンはないので、手洗い、十分な睡眠、バランスのよい食事を徹底して、予防に努めましょう。もしかかったときは、通常は、安静にしていれば自然に治ります。ただし、まれに、脳炎、髄膜炎、肺炎などを併発することがあるので、「熱が長引く」「ぼんやりして意味のわからない言葉を発する」「ぐったりしている」など、ふだんと違う様子がみられたら、すぐに受診しましょう。

子どもの夏かぜにも ご用心



のどの痛みや結膜炎のような症状

咽頭結膜熱（プール熱）

プールでの感染があることから「プール熱」とも呼ばれるが、プールに限らずどこでも感染する。急な発熱（39～40度）、頭痛、のどの痛みのほか、目の充血や目やになど結膜炎の症状がみられ、症状が3～5日続く。

口の中、手足に水ぶくれができる

手足口病

手のひらや足の裏、口の中に米粒大の水ぶくれができる。水疱状の発しんがひじ、ひざ、お尻などにみられることもある。発熱しても高熱にはならないことも多く、比較的元気に見える。熱の多くは1～3日で下がる。

のどの奥に腫れや赤く小さな水ぶくれ

ヘルパンギーナ

急な発熱（38～40度）とともに、のどの奥などに痛みを伴う腫れや、1～数mmの赤く小さな発しん、水ぶくれなどができる。水ぶくれがつぶれると痛みが強まる。発熱は2～4日、口内の痛みは2～3日でひいていく。5歳以下、とくに1歳代がかりやすい。

夜間や休日、子どもが急病に！
対応に困ったら
「こども医療でんわ相談」へ

夜間や休日に、子どもに急な症状がおきたとき、すぐに病院に連れていくべきか、様子を見るべきか、迷うことがあります。そんなときは、「こども医療でんわ相談（#8000）」に電話をすると、小児科医や看護師が症状に応じた適切な対応をアドバイスしてくれます。

こども医療でんわ相談 #8000

実施している時間帯などは都道府県により異なる（下記 URL 参照）。
<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>

あなたの健康と暮らしを守る

健康保険組合

正しい知識でしっかり予防

新型コロナウイルス感染症 Q&A

COVID-19

指導 ■ 川崎市健康安全研究所所長 岡部 信彦 (2~13ページ)

2019年12月、中国・武漢市で感染が確認されて以来、猛威をふるう新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)。2020年3月、WHO (世界保健機関) は「パンデミック」を宣言。7月3日現在、約200カ国に感染が広がり、感染者数は1,000万人を超え、死者数は50万人を超えています。日本では5月25日、全国的に緊急事態宣言が解除されましたが、油断は禁物です。ウイルスや病気の知見も集まりつつあります。正しい情報をもとに、自分と家族を感染から守りましょう。

Q

新型コロナウイルス感染症って何？

A

「新型」なので、誰も免疫がなく感染が広がりやすい

2019年12月、中国・武漢市を中心に病原体不明の肺炎の発生が複数報告されました。その原因として特定されたのが、新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) です。人に感染するコロナウイルスとしては、これまで6種類が知られていました。そのうち4つは普通のかぜの原因となるもので、あとの2つが、2002年に発生した「SARS (重症急性呼吸器症候群)」、コロナウイルスと、2012年以来発生しつづけている「MERS (中東呼吸器症候群)」コ

ロナウイルスです。今回発見された新型コロナウイルスは、SARSやMERSより病原性は低く、感染力 (1人が何人に感染させるか・基本再生産数) は高いと考えられています。感染しても8割は軽い症状で回復するとされ、一部には症状の現れない人もいます。しかし、2割の人に肺炎などの重症化がみられます。これまで誰もかかったことがない、誰も免疫がないウイルスのため、感染が広がりやすく、現在の世界的な感染拡大につながっています。

Q

どのように感染するの？

A

飛沫感染と接触感染の2つが考えられている

現時点では、おもな感染経路は、飛沫感染と接触感染 (左記参照) の2つが考えられています。新型コロナウイルスは、せきなどの症状がなくても、会話中に発せられるごく小さな

飛沫からも感染する可能性があります。このため、人との距離をできるだけ2mは確保すること、狭い距離で大声を出さないこと、多くの人が触れる場所に触ったら手洗いや手指の消毒をすることが予防につながります。

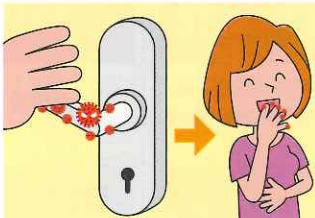
飛沫感染

感染した人のくしゃみやせき、つばなどの飛沫 (しぶき) に含まれるウイルスを吸い込んで感染する。飛沫は1m以上飛ぶとされるので、できるだけ2mの距離を保つことが大切。



接触感染

感染者から放出されたウイルスが付着した物や場所を触り、その手で口、鼻、目を触り、粘膜から感染。手すり、ドアノブ、電気スイッチ、みんなで触るキーボードやタッチパネルなど多くの人が触れる場所に注意。



Q

感染リスクの高い環境は？

A

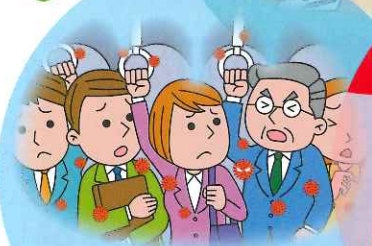
「3つの密」の条件が重なるほどリスクは高くなる

クラスター発生が確認された感染状況の分析から、リスクの高い環境として「3つの密」が指摘されています。
①換気の悪い密閉空間、②多くの人が集まる密集場所、③近距離で会話や発声をする密接場面のうち、1つでもあてはまるところはリスクが高く、2つ、3つと条件が重なればさらにリスクは高まります。

換気の悪い密閉空間



多くの人が集まる密集場所



近距離で会話や発声をする密接場面



1つひとつが感染リスク。3つそろえばクラスター発生のリスクは最大に！

接触確認アプリの活用を！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を目的に、厚生労働省ではスマートフォン用の「新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)」を配信しています。このアプリは、Bluetooth (近接通信機能) を利用し、半径約1m以内に15分以上いた人が記録され、記録された人のなかにPCR検査陽性者がいた場合に通知が届きます。症状などに応じ、受診や検査までの流れのサポートをアプリを通じて受けることができます。個人情報を入力する必要はなく、プライバシーは確保されています。利用者がいえるほど精度が高まるので、積極的に活用しましょう。

* 下記のサイト内「アプリのインストール方法」からアプリをインストールすることができます。

新型コロナウイルス接触確認アプリ (COCOA)
COVID-19 Contact-Confirming Application
URL

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/cocoa_00138.html



新型コロナウイルス感染症を防ぐための「新しい生活様式」

まだワクチンも特効薬もない現在、新型コロナウイルスとの闘いはつづきます。感染拡大を防ぐためにはここにあげた「新しい生活様式」を定着させ、実践していくことが大切です。日常生活に取り入れましょう。

1人ひとりの基本的感染対策

●感染防止の3つの基本

- ①身体的距離の確保
 - ②マスクの着用 ③手洗い
- ☐ 人との間隔は、できるだけ2m（最低1m）空ける
 - ☐ 遊びにいくなら屋外より屋外を選ぶ
 - ☐ 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
 - ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
 - ☐ 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
 - ☐ 手洗いは30秒程度かけて水と石けんでいかに洗う（手指消毒薬の使用も可）

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会うときは、体調管理をより厳重に。

日常生活を営むうえでの基本的生活様式

- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ せきエチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 身体的距離の確保
- ☐ 「3密（密集、密接、密閉）」の回避
- ☐ 毎朝、体温測定、健康チェック。発熱またはかぜの症状がある場合は、無理せず自宅で療養

*厚生労働省資料より作成。ほかに移動に関する感染対策、働き方の新しいスタイルなどの提言もある。

重症化リスクの高い人は生活習慣をすぐに改めよう

これまでの報告から、高血圧症、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、がん、循環器病といった持病のある人や、喫煙者は、重症化や死亡リスクが高いとされているので、より厳重に新型コロナウイルス感染症の予防に努めることが大切です。また、これらの病気の予備群の人は、病気の原因となる不健康な食生活、運動不足、喫煙習慣を今すぐ改めることが、高血圧症や糖尿病などの予防だけでなく、新型コロナウイルス感染症のような感染症の重症化予防のためにも非常に重要です。

日常生活の各場面別の生活様式

●買い物

- ☐ 通販も利用
- ☐ 1人または少人数ですいた時間に
- ☐ 電子決済の利用
- ☐ 計画を立てて素早くすませる
- ☐ サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ☐ レジに並ぶときは、前後にスペース

●娯楽、スポーツなど

- ☐ 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ☐ 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ☐ ジョギングは少人数で
- ☐ すれ違うときは距離をとるマナー
- ☐ 予約制を利用してゆったりと
- ☐ 狭い部屋での長居は無用
- ☐ 歌や応援は、十分な距離がオンライン

●公共交通機関の利用

- ☐ 会話は控えめに
- ☐ 混んでいる時間帯は避けて
- ☐ 徒歩や自転車の利用も併用する

●食事

- ☐ 持ち帰りや出前、デリバリーも
- ☐ 屋外空間で気持ちよく
- ☐ 大皿は避けて、料理は個々に
- ☐ 対面ではなく横並びで座ろう
- ☐ 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ☐ お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

●冠婚葬祭などの親族行事

- ☐ 多人数での会食は避けて
- ☐ 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

この夏、「新しい生活様式」のなかで熱中症を防ぐポイント

■エアコンを上手に利用し、暑さを避ける

冷房時でも換気扇や窓開放による十分な換気が必要です。室温が上昇するので、こまめにエアコンの温度設定を調整しましょう。

■屋外や広い空間で人と十分な距離を保てるならマスクを外す

高温・多湿の環境下でマスクを着用すると熱中症のリスクが高まる恐れがあるので、屋外や広い空間で人と十分な距離（2m以上）が保てる場合はマスクを外しましょう。また、マスクを着用しているときは強い負荷の作業や運動を避けましょう。

■日ごろの体調管理が重要

毎日の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症予防にも有効です。体調が悪いと感じたときは無理をせず自宅で静養しましょう。

また、こまめな水分補給、涼しい服装をするなど、一般的な熱中症対策も忘れずに。

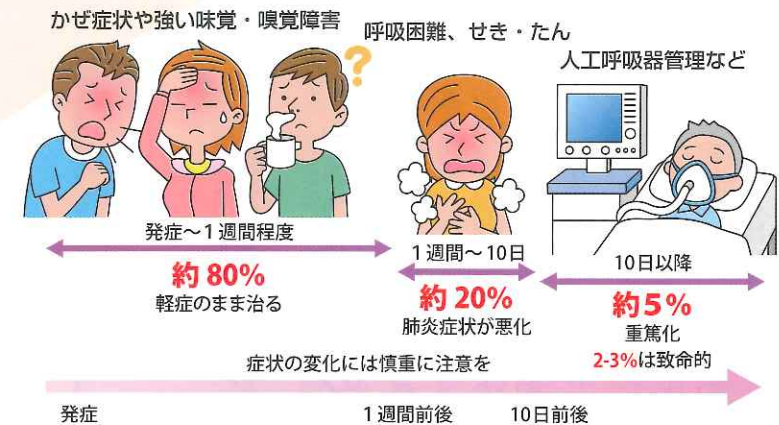
Q どのような症状、経過をたどるの？

A 8割は軽症のまま回復するが、2割は重症化

潜伏期間は1～14日（多くは5～6日）で、発熱、強いだるさ、せきなどの上気道症状がみられます。強い味覚や嗅覚の異常を感じる（コーラが普通の炭酸水に感じられるなど）人もいます。一般のかぜより症状が長引くのが特徴ですが、約8割は軽症のまま回復します。ただし、軽症といっても、ごく軽い症状ですむ人だけでなく、高熱や激しいせきなどの大変つらい症状が4日～1週間つづく人も多くいます。約2割の人は症状の悪化がみられ、肺炎をおこします。高熱やせきの持続、呼吸困難などは肺炎のサインとして要注意です。感染者の約5%がさらに重症化し、人工呼吸器などによる集中治療が必要になります。

高齢者、心臓病や肺の病気、糖尿病など、持病のある人は重症化しやすいので、持病をきちんと管理しておくことが重要です。また、妊婦は、今のところ胎児への影響は少ないといわれていますが、行える治療が限られるため、注意が必要です。

なお、新型コロナウイルス感染症は、発症前も含めた発症前後にもっとも感染力が高いと報告されています。このため、無症状であっても、人に感染させる恐れがあると心得て、予防法（左ページの「新しい生活様式」）を徹底しましょう。



新型コロナウイルス感染症の検査までの新しい流れ



*PCR検査が可能な医療機関を受診した場合、直接、検査が行われる場合もある。
*小児は小児科医による診察が望ましい。
*名称は地域によって異なる。

発熱やせきなど、比較的軽いから
息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱のいずれかがある
重症化しやすい人（高齢者、持病がある人、人工透析を受けている人、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている人）で発熱やせきなどの比較的軽いから
症状がつづく（4日以上つづいたら必ず相談）
このうち1つでも当てはまる人は、各自自治体に設置される帰国者・接触者相談センター（新型コロナウイルス受診相談センター）に相談しよう（かかりつけ医のいる人はそこに相談）。強い味覚・嗅覚障害も参考になります。

A 高齢者や持病のある人などは比較的軽いから症状でも相談を

Q 疑わしい症状が！相談の基準は？



PCR検査とは？

PCR検査とは、Polymerase Chain Reaction（ポリメラーゼ連鎖反応）という方法を用いて、ウイルスや細菌の遺伝子の一部を増幅して検出する検査です。新型コロナウイルス感染症が疑われる場合に、たんや鼻の奥の粘液、唾液を採取して、その中にウイルスの遺伝子があるかどうかを検査します。最近、PCR検査と同じ程度の精度をもつ検査法も導入され、検査体制の充実が図られてきています。

手洗い

せきやくしゃみをしたあと、帰宅時、トイレのあと、調理の前、食事の前、ペットに触れたあとなど、こまめに石けんで手を洗う習慣をつけましょう。7つのステップで行えば、洗い残しを防げます。

OK!

正しい手洗いの7ステップ



流水で手をよくぬらしたあと、石けんを泡立て、しわの汚れも取るように、手のひらをよくこする。



手の甲を伸ばすようによくこする。



手のひらで指先と爪の間を念入りにこする。



指を組むように、指の間をよく洗う。

ポイント

- * 30秒以上かけてしっかり洗う。
- * 腕時計・指輪などを外してから洗う。
- * 石けんは液体ハンドソープがおすすめ。
- * 洗い終わったら清潔なタオルやペーパータオルで十分に水分を拭き取り、よく乾かす。



手のひらを使って親指をねじり洗います。



手首も忘れずに洗う。



流水でしっかり石けんを洗い流す。

コロナウイルス、インフルエンザウイルスにはアルコール消毒も有効

コロナウイルス、インフルエンザウイルスには、手指消毒用アルコール（エタノール濃度70～80%が適しているとされる）によるアルコール消毒が有効です。使用するアルコールの量は、手指だけでなく手首まで行き渡る程度が「適量」です。なお、ノロウイルスはアルコールでは十分な効果はありません。ノロウイルス対策としては、念入りの手洗いが不可欠です。



最後まで
ブッシュして

正しい使用法

- 500円玉大くらいの量を手にとる。
- 「正しい手洗い」の要領で消毒液が乾燥するまで、手全体によくすり込む。

効果半減のNG例

- ✕ 手洗い後、ぬれたままの手を消毒→水分でアルコール成分が薄まる。
- ✕ 消毒液のポンプを半押しししかない→少量の消毒液では手全体に行き渡らない。

これは
NG



適当に洗って汚れが残っている

適当に洗っていると、上記の色の部分を洗い残しやすいので注意を。

洗ったあとぬれたままの手で、顔や髪、物などに触れる

ぬれた手は乾いた手より、ウイルスや細菌が吸着しやすいことがわかっています。



家族などでタオルを共用する

ほかの人がウイルスをもっていたら、タオルを介して感染する可能性があります。



せきエチケット

感染症を周囲に広げない予防法である「せきエチケット」。せきやくしゃみをするときは、下の3つのほか、なるべく周囲の人から離れるか、顔を背けるようにしましょう。

OK!

正しいせきエチケット3つの方法

1 マスクを着用する



マスクを着けることで飛沫が飛ばないようにする。マスクは、鼻からあごまで覆い、鼻のわき、左右のほほ、あごの下など、隙間ができないようにフィットさせる。

2 ティッシュやハンカチなどで口・鼻を覆う



マスクがなければ、ティッシュやハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐにゴミ箱（できればフタ付き）に入れる。

3 上着の内側や袖で口・鼻を覆う



何もないときは、腕や上着の内側、袖で口と鼻を覆う（手のひらで覆わない）。

これは
NG



何もせずにせきやくしゃみをする

周囲1m以上の範囲にたくさんの飛沫が広がってしまいます。



せきやくしゃみをとっさに手のひらで押さえる

ウイルスを含んだつばや鼻汁が手にべったり。その手で触れた場所にウイルスが付着し、接触感染を招きます。



マスクの上から鼻が出ている

鼻汁の飛沫が飛び散ったり、鼻から飛沫を吸い込む恐れがあります。



会話のときにマスクをずらす

発声するときに飛沫を飛ばしています。

マスクの効果

一般の人が使うマスクでは、ウイルスの侵入を完全に防ぐことはできません。ただし、市販されている不織布製のマスクは医療用のサージカルマスクに近い効果が期待され、隙間なく着ければ飛沫の侵入を抑えることが可能です。布製マスクでも飛沫を飛ばさない効果があります。マスクを着けることで、手指で顔を触ることを防ぎ、接触感染を防ぐ一定の効果も見込めます。のどや鼻の乾燥を防ぐ効果もあります。



せきエチケットと手洗い・消毒完全マスター

行いがちなNG例も紹介

「せきエチケット」と「手洗い」は正しく行つてこそ予防効果を発揮します。間違つた方法で行っている人は、今すぐ改めましょう。



「麻しん」「風しん」は

ワクチンを確実に接種して防ぐ!!



一昨年から昨年にかけて患者数の増加が懸念されていた麻しん（はしか）と風しん。どちらも今年の発生数はまだ抑えられています、引き続き注意が必要です。ワクチン接種が確実な予防策なので、きちんと接種し、感染を防ぎましょう。

麻しんも 風しんも おなかの赤ちゃんに影響を及ぼす!

妊娠中の女性が麻しんに感染すると、流産や早産の危険性が高まります。風しんは、妊娠初期（20週ごろまで）の妊婦が感染すると、障害のある赤ちゃんが生まれてくる可能性があります（先天性風しん症候群という）。

先天性風しん症候群のおもな症状

白内障、網膜症などの目の病気

低出生体重
小さく生まれること

血小板減少性紫斑病
血小板が少なくなり、紫色の斑点が皮膚に出る



難聴
生まれつきの心臓の病気（先天性心疾患）

肝臓や脾臓の異常

風しんワクチン未接種男性のクーポン利用が進まず

風しんの抗体が十分でない可能性の高い年代の男性に対して、昨年度から無料で抗体検査・ワクチン接種が受けられるクーポン（下記参照）が配布されています。ところが、昨年4～11月までの利用状況が全国でわずか16.1%に過ぎないことが報告されています。未使用のクーポン券は、今年度も使用可能です。対象者はぜひ活用して風しんを防ぎ、おなかの赤ちゃんを風しんから守ってください。



41歳から58歳までの男性に風しん抗体検査・ワクチン接種のクーポン配布

厚生労働省では、風しんの抗体保有率が低い1962年4月2日～1979年4月1日生まれ（41歳～58歳）の男性に対して、2019年度より3カ年計画の重点対策を始めています。対象者には、風しんの抗体検査とワクチン接種が原則無料で受けられるクーポン（受診券）が配布されます。クーポンを利用し、抗体検査を受け、免疫が十分でない人はワクチン（MRワクチン）を接種します。健診（特定健診を含む）や人間ドックなどと同時に抗体検査が受けられる健診機関がふえていくので、積極的に活用するとよいでしょう。

なお、先天性風しん症候群の予防促進のため、多くの市区町村では、おもに妊娠希望の女性やそのパートナーに無料で風しんの抗体検査を実施しています。実施状況はお住まいの市区町村にお問い合わせを。

2年目（～2021年3月）無料クーポン（受診券）郵送の対象者

**1966年4月2日～
1972年4月1日生まれの男性**

※1962年4月2日生まれ～を対象としている市区町村もある。

- ※1年目に配布されたクーポンが未使用の場合、2年目も使用できる。
- ※1年目、2年目の対象にならない1962年4月2日～1966年4月1日生まれの男性も希望すれば市区町村からクーポンが発行される。
- ※抗体検査・ワクチン接種は、医療機関によって、実施する曜日・時間帯が決まっている場合や、対象となる人に制限が設けられている場合があるので、電話などで確認や予約をしてから受診する。

空気感染する

麻しん（はしか）

麻しんは、麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。感染すると10～12日程度の潜伏期間を経て、高熱、激しいせきなどが現れ、その数日後に全身に発しんが出ます。肺炎や中耳炎、脳炎などを併発することもあることなく、重症化した場合は命を落とす危険性もあります。感染力が強く、飛沫感染や接触感染だけでなく空気感染もするため、感染した人と居合わせると、多くの人が感染します。免疫のない人が感染すると、ほぼ100

%発症します。発症したら対症療法しかなく、入院が必要になることもまれではありません。ただし、有効な予防策があり、2回のワクチン接種でほぼ感染を防げます。2015年3月には、日本土着の麻しんウイルスは排除されたと国際的に認められましたが、ヨーロッパ、アジア、アフリカなどでは、麻しんが流行している国や地域がまだあり、海外から持ち込まれたウイルスによる感染に、十分な注意が必要です。

大人での発症が増加

風しん

風しんは、風しんウイルスによって引き起こされる感染症で、風しん患者1人から風しんに対する免疫がない5～7人程度にうつすほどの強い感染力をもっています。潜伏期間は2～3週間で、症状が出る1週間ほど前からウイルスを排出し、人に感染させる可能性があります。発しん、発熱、リンパ節の腫れが3大症状ですが、必ずしもこれらの症状が揃わなかったり、関節痛やせきといったほかの症状がみられたりすることもあります。まれに、脳炎や血小板減少性紫斑病などを合併します。大人がかかると関節痛など、重く

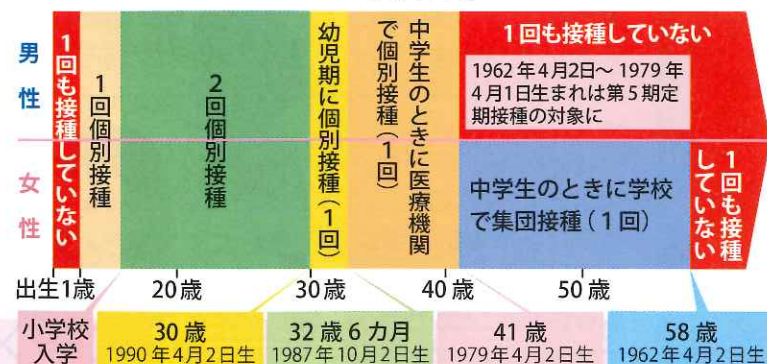
感じる症状が現れることもあり、自然に回復します。麻しんと同じく治療は対症療法しかありません。

風しんはワクチンで防げますが、ワクチンを接種していない、または接種率が低い世代が指摘されており、それが中高年男性です。ことに職場などで感染を広げ、妊娠中の女性に風しんがうつってしまうことから、最近、それらの層に向けた対策がとられています。



免疫のない可能性が高い世代

< 風しん >



< 麻しん >

1972年9月30日以前生まれ	1回も接種していない可能性が高いが、すでに免疫のある可能性が高い世代
1972年10月1日～1990年4月1日生まれ	1回しか接種していない可能性が高く、免疫のない人が含まれる世代
1990年4月2日～2000年4月1日生まれ	2007年の大流行を受け、追加接種の対象となったが、接種率が低く免疫が十分でない可能性がある世代

2020年4月1日時点。国立感染症研究所の資料を参考に作成

定期予防接種により日本では激減

日本脳炎

日本脳炎ウイルスはブタの体内で増殖し、感染したブタを刺した蚊に刺されることで人に感染します。定期予防接種によって、日本国内での感染者数は激減し、最近の報告数は年に数人程度です。

症状 感染した人のうち100～1,000人に1人の割合で発症。高熱、頭痛、吐きけ、おう吐がみられ、数日後には、意識障害、けいれん、異常行動、筋肉の硬直などが現れる。

感染経路 コガタアカイエカ（コガタイエカ）

流行地域 東アジア、東南アジア、南アジア

妊婦がかかると赤ちゃんに影響

ジカ熱（ジカウイルス感染症）

2015～2016年に中南米を中心に世界的な流行がみられました。妊娠中の女性が感染すると生まれてくる赤ちゃんに小頭症など神経系の異常を引きおこしたり、大人が感染すると、ギラン・バレー症候群（神経が障害され、手足に力が入らなくなり、麻痺がおこる病気）を発症することがあります。

症状 軽度の発熱、発しん、結膜炎、筋肉痛、関節痛、倦怠感、頭痛など。

感染経路 シマカ属の蚊、性交渉

流行地域 中南米、東南アジア、アフリカなど

出血性の重症例も

デング熱

ウイルスをもった蚊に刺されて感染します。日本にいるヒトスジシマカ（海外ではネッタイシマカ）も媒介となります。2014年には海外から持ち込まれて日本でも感染が広がりました。

症状 発熱、頭痛、目の奥の痛み、関節痛、筋肉痛など。ほとんどが軽症だが、まれに重症化（デング出血熱）する。2回目以降の感染で重症化しやすい。

感染経路 ネッタイシマカやヒトスジシマカが媒介

流行地域 アジア、中東、アフリカ、中南米、オセアニアなど

ヒトコブラクダから感染

MERS（中東呼吸器症候群）

2012年にサウジアラビアで発見されたMERSコロナウイルス（MERS-CoV）による呼吸器感染症です。

症状 発熱、せき、息切れ、呼吸困難など。下痢などの消化器症状がみられる場合も。高齢者、糖尿病や慢性の肺の病気など持病のある人は重症化しやすく、致死率は25～30%と高い。

感染経路 ウイルスをもつヒトコブラクダ、感染した人からの飛沫感染、接触感染

流行地域 中東、ヨーロッパ、アジア、アフリカ、北米

症状が出るのは約2割

ウエストナイル熱

蚊を媒介として広がる病気です。1999年、それまで発生がなかったアメリカ・ニューヨーク市周辺で流行したことで注目されました。

症状 約8割の人は無症状で、2割程度の人に発熱、頭痛、筋肉痛などがみられ、多くは軽症です。ただし、約1%が脳炎など重篤な症状を発症し、とくに高齢者はその危険性が高い。

感染経路 イエカ属やヤブカ属などの蚊が媒介

流行地域 アフリカ、中東、中央・西アジア、ヨーロッパ、アメリカ、カナダ

強い関節痛が特徴

チクングニア熱

蚊を媒介にして感染が広がります。「チクングニア」とは、アフリカの言葉で、痛みがひどく「からだをかがめて関節痛に耐える患者の様子」を意味するとされ、強い関節痛があるのが特徴です。

症状 発熱と関節痛のほか、発しんがある場合も。関節痛は手首、足首、指、ひじ、ひざ、肩など全身に現れ、痛みが月単位、年単位でつづくこともある。

感染経路 ネッタイシマカやヒトスジシマカが媒介

流行地域 アジア、アフリカの熱帯・亜熱帯、中南米の各地

南半球では日本の夏がインフルエンザの季節

日本では、おもに11～3月が季節性インフルエンザの流行時期ですが、南半球では、4～9月が流行時期。日本が夏を迎えているとき、ニュージーランドやオーストラリア、南アフリカでは患者が増加していることになります。また、熱帯・亜熱帯地方では雨期である5～11月ごろに流行しやすく、ベトナム、タイ、フィリピンなどは7～9月が流行のピークです。世界的にみれば、ほぼ1年中どこかの国でインフルエンザが流行しているといえます。

来年は、世界中からやってくる? 海外からの 輸入感染症にも 注意を!

近年、インバウンド（訪日旅行）観光客がふえ、さまざまな国の人が日本を訪れています。さらに来年は延期された東京オリンピック・パラリンピックが開催される予定です。新型コロナウイルスや海外で流行している麻疹や風しんのように、人と一緒に感染症がうつる可能性もあります。また、日本から海外に旅行し、日本ではみられない感染症にかかってしまう危険性もあります。もしもに備え、海外で流行する感染症について知っておきましょう。

家族にうつさない！ 広げない！

感染症にかかったときに 守りたい8つのルール

部屋を分ける

患者は家族とは別室で療養し、共有スペースの使用は最小限にし、食事も別室で行います。個室がなければ、ほかの家族との距離を保ち、カーテンで仕切る、寝るときに頭の位置を互い違いにするなどの工夫をしましょう。



ルール2 イノコ

お世話をする人は1人に

看病や体調の確認、食事を運ぶなど身の回りのお世話をする人は感染のリスクが高いので、できるだけ1人に限定します。ただし、持病（心臓や肺の病気、糖尿病など）のある人、免疫の低下した人、妊婦は避けましょう。



感染力の強いインフルエンザ、ノロウイルス、新型コロナウイルスに家族の誰かがかかってしまったら、ほかの家族へうつさない対策が必要です。いずれの感染症も、家庭内感染を防ぐ対策には共通することが多いので、8つのルールとしてまとめました。覚えておきましょう。

- ① インフルエンザ
- ② ノロウイルス
- ③ 新型コロナウイルス

ルール3 イノコ

全員マスクを着用

患者やお世話をする人を含め、家族全員マスクを着けて過ごしましょう。ノロウイルスや新型コロナウイルスの場合、お世話をしている人が患者の部屋で使用するマスクは、ほかの部屋に持ち出さないように。外すときは、マスクの外側に触れないように注意しましょう。



塩素系消毒液の作り方

新型コロナウイルスでアルコール消毒液がないときやノロウイルスの消毒には、家庭用の塩素系漂白剤を使用して作る消毒液が効果的です。用途にしたがって、濃度を選びましょう（手指には使えない）。

ノロウイルス…部屋や食器、リネン類などの消毒に

塩素濃度 200ppm (0.02%) 消毒液
家庭用の塩素系漂白剤 (6%濃度) 10mL + 水道水 3L

新型コロナウイルス…共用部分の消毒に

塩素濃度 500ppm (0.05%) 消毒液
家庭用の塩素系漂白剤 (6%濃度) 25mL + 水道水 3L

ノロウイルス…おう吐物などの処理に 新型コロナウイルス…トイレ・洗面所の清掃後の消毒に

塩素濃度 1,000ppm (0.1%) 消毒液
家庭用の塩素系漂白剤 (6%濃度) 50mL + 水道水 3L

※消毒液の作り方は厚生労働省のパンフレットを参考に作成。
※塩素系漂白剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムは、徐々に分解され、濃度が薄くなるので、ご注意ください。

ルール4 イノコ

こまめに手洗い

帰宅したとき、患者と接したあと、ペットに触ったあと、トイレのあと、調理や食事の前、マスクを外したあとなど、こまめに石けんで手洗いを。ノロウイルス以外はアルコール消毒も効果的です。

ルール5 イノコ

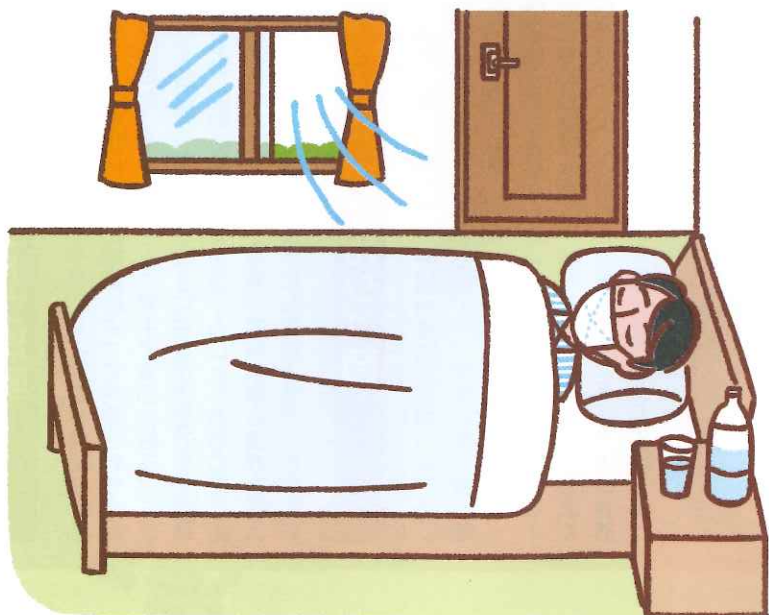
日中は換気を

日中は、定期的に窓を開け新鮮な空気と入れ替えます。新型コロナウイルス感染症は、換気をしない密閉空間が感染リスクを高めることが指摘されています。患者の居室だけでなく、居間など共有スペースも換気を。

ルール6 ノコ

共用部分は 消毒する

トイレや、電気のスイッチ、ドアノブ、みんなが使うキーボードやタッチパネルなど、どうしても家族間の共用を避けられない場所があります。家庭用の塩素系漂白剤で作った消毒液（右ページ参照）で消毒し、接触感染を防ぎましょう。ノロウイルスや新型コロナウイルスは、患者の便からも排出されるので、トイレの消毒は念入りに。浴室は最後に患者が使用し、使用後に消毒します。



ルール7 ノコ

汚れものの取り扱い 手袋・マスクを着けて

使用した衣類、寝具類などは、手袋・マスクなどを着けて洗濯を。ノロウイルスの場合、洗濯の前に消毒液につけ、家族のものとは分けてバケツなどで洗います。



ルール8 ノコ

ゴミは密閉して捨てる

患者が使用したティッシュやマスクなどはビニール袋に密閉して捨てます。ノロウイルスでは、おう吐物の処理の際の身支度一式、ぞうきんなどには消毒液をかけて捨てます。



1 食品・食材の購入

- 消費期限をしっかりと確認する
- 肉や魚介などの生鮮食品、冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚介などは汁がもれないように、その場でポリ袋などに分けて入れる
- 寄り道をしないで、すぐに帰る



2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 肉や魚介は汁もれをチェックし、ほかの食品に汁がつかないように保存する
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下に保つ
- 冷蔵庫に食品を詰めすぎない（7割程度までにする）



3 下準備

- 野菜などの食材を流水できれいに洗う（カット野菜もよく洗う）
- 肉や魚介などの汁が、サラダなど生で食べるものや調理済みの食品につかないようにする
- 包丁やまな板は肉用、魚介用、野菜用を分けて使う
- 冷凍した食品の解凍は自然解凍せず、冷蔵庫や電子レンジを利用する
- 手指に傷があるときは、直接、食品に触らない（ゴム手袋などを使用する）



4 調理

- 肉や魚介を加熱調理する際は、中心部を75度で1分以上（ノロウイルスは85～90度で90秒以上）加熱し、中までしっかり加熱する
- 電子レンジでの加熱調理は、途中で混ぜるなどして加熱ムラを防ぐ
- 生または半熟で使う卵は、割ったらすぐに使う



5 食事

- 清潔な食器を使う
- 作った料理はなるべくすぐに食べ、室温で放置しない
- 刺身など生で食べるものは、食べる直前に冷蔵庫から取り出す
- 焼き肉や鍋料理などでは、生の肉や魚介専用の菜箸、トングを使い、生の肉や魚介に触れた菜箸などでほかの食品を取り分けしない



夏に急増する食中毒を防ぐ！ 食卓を守る 安全行動6ステップ。

食中毒予防の原則は、食中毒菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」。そのための行動を6つのステップにまとめたので、しっかり覚えましょう。また、調理の作業ごとに、食べる前にも、こまめな手洗いを！ 万が一食中毒が疑われたら、まずは安静にして様子をみますが、痛みが激しい、脱水をおこすなど、症状がひどい場合は急いで受診しましょう。

指導 ■ 東京都健康安全研究センター微生物部食品微生物研究科 科長 鈴木 淳 先生

家庭で発生しやすい

食中毒の原因物質

ノロウイルス

感染の約7割は原因食品が特定できず、近年は、トイレ使用後の手洗いが不十分なための感染が問題となっています。感染力が強く、少量のウイルスで感染し、人から人への二次感染も注意が必要です。加熱調理中心部の温度85～90度で90秒以上のほか、調理器具の消毒、手洗いの徹底による予防とともに、患者の便やおう吐物を適切に処理し、二次感染を防ぎましょう。

黄色ブドウ球菌

皮膚や鼻の中、ニギビや傷口など、ごく身近にいる細菌です。手指についた細菌によって汚染された食品が原因になりやすく、とくに素手で食品に触れるおにぎり、すし、サンドイッチなどに注意が必要です。増殖するときに熱に強い毒素をつくることがあるので、菌を食品につけないことが重要です。手指に傷がある人は直接食品に触れないようにしましょう。

ウェルシュ菌

酸素を嫌い（嫌気性）、大鍋の煮込み料理の鍋底近くや中心部で増殖しやすい細菌です。非常に熱に強い殻をつくるので加熱しても生き残り、食品の温度が50～55度以下になると急速に増殖します。カレーやシチューなどの前日調理は避け、調理の際には、鍋底までよくかき混ぜるようにします。保存するときは、浅い容器に小分けにし、手早く冷まして10度以下で保存を。

腸管出血性大腸菌

病原大腸菌のうち、強い毒性をもつベロ毒素をつくるのが腸管出血性大腸菌で、代表的なものにO157、O26、O111などがあります。感染力、症状ともに強く、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症候群（HUS）、脳炎などの非常に重い合併症をおこすこともありま。生や加熱が不十分な肉料理が原因となります。人から人への二次感染にも注意が必要です。

カンピロバクター

鶏や牛など家畜やペットの腸管にすむ細菌です。鶏肉をはじめとした肉料理全般が原因となる可能性があります。熱や乾燥には弱いので、肉の生食は避け、十分に加熱調理（中心部の温度75度で1分以上）することが大切です。肉類に触れた食品から食中毒になることも多いので、肉類と生食する食材を分け、手洗い、調理器具の消毒などが予防のポイントです。

アニサキス

寄生虫の一種。2019年は食中毒の原因物質の第1位（328件）でした。サバ、サンマ、アジ、イワシ、ニシン、カツオなど、多くの魚に寄生しています。幼虫は長さ2～3cm、幅0.5～1mm程度なので、目視で確認し、取り除きましょう。魚の内臓をすぐに取り除くことも大切。加熱調理（60度で1分、または70度以上する）か、冷凍（マイナス20度で24時間以上）で死滅します。

6 後片付け

- 使用後のふきん類は熱湯や塩素系漂白剤などで除菌し、しっかり乾燥させる
- 使用後の調理器具は洗剤でしっかり洗ったあと、熱湯や塩素系漂白剤で除菌する
- 残りは、早く冷めるように浅い清潔な容器に小分けし、冷蔵または冷凍保存する
- 温め直すときは、中心部を75度で1分以上（ノロウイルスは85～90度で90秒以上）加熱する
- 時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思ったものは捨てる

