

感染症について

感染症とは

私達の身の回りには微生物（細菌・真菌[カビ]・ウイルス・寄生虫・原虫など）が体内に侵入することで引き起こす疾患です。この感染症を引き起こす微生物を「病原体」と言います。

今話題になっている新型インフルエンザも感染症の一種です。

【感染源について】

感染した人・動物・昆虫や、病原体で汚染された物や食品が感染源となります。具体的には、感染者や感染動物からの排泄物・嘔吐物・血液・体液などです。

【感染経路について】

私達が注意すべき感染経路として3つあります。

- ・接触（直接）感染・経口感染



：汚染された食品・飲料水の摂取や皮膚・粘膜の直接的な接触、ドアノブ・手すり・便座・スイッチなどの接触で病原体が付着し感染します。

ノロウイルス・ロタウイルス・サルモネラ菌・病原性大腸菌(O157)などによる感染性胃腸炎、肝炎、AIDS（エイズ）、百日咳、コレラなど

- ・飛沫感染：咳やくしゃみによって飛んだしぶきに含まれる病原体を吸入することで起こります。

インフルエンザ、風疹（三日ばしか）、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）、百日咳など

- ・空気感染：空気中に広範囲に浮遊している小さな粒子（飛沫核）を吸入することで伝播することを言います。



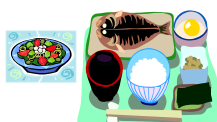
麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）、結核など



※病原体が体内に侵入し、定着し増殖することで感染します。感染症になるかならないかは、病原体の病原性の強さと、体の抵抗力のバランス関係によります。

そこで、抵抗力を高めるためには

バランスのよい食事



暴飲暴食は避けましょう！

睡眠をしっかりとる



生活リズムを整える



適度な運動



ストレスをためない



手洗い・うがい



予防接種



日頃の生活の中で、抵抗力を高めるように心がけましょう！

学校感染症について

学校保健安全法では、「学校において予防すべき感染症」が定められています。その中でも、身近に起こりうる感染症の一部を下記にあげています。

病名	感染経路	流行しやすい時期	潜伏期間	症状
インフルエンザ	飛沫感染 (空気感染もあり)	11～4月	1～5日	悪寒・発熱・筋肉痛・関節痛・頭痛・鼻汁・咽頭痛・咳など
麻疹 (はしか)	空気感染	初春～初夏 最近は不定	10～12日	発熱・咳・鼻汁・結膜充血・発疹(熱が2～4日続き、その後熱が1℃程度下がり半日後に再び発熱とともに発疹)・口の中に小さな白い斑点(発疹が出る1～2日前に頬の裏側にできる)など
風疹 (三日ばしか)	飛沫感染	春先～初夏	14～21日	発熱・発疹(発熱と同時)・リンパ節の腫れなど
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	飛沫感染	春～夏	2～3週間	片側または両側の耳下腺の腫れや痛み・発熱など
水痘 (みずぼうそう)	空気感染 接触感染	冬～春 最近は不定	10～21日	発疹・発熱・倦怠感など
百日咳	接触感染 飛沫感染	年中 春～夏にかけて多い	7～10日	最初は風邪症状にはじまり、次第に咳が増えていく(約2,3ヵ月続く)など
結核	空気感染	通年	不定	全身倦怠感・食欲不振・体重減少・37℃前後の微熱・咳など

かかってしまったら…

早めに近くの医療機関を受診



インフルエンザの場合、
症状が出てから48時間以内に
治療するのが有効です。

※登校などについて、医師の指示を
確認しておきましょう。

体を休める



体を安静に！

睡眠も十分取りましょう

発疹はさわらない

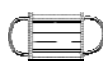
つぶさない！
爪や手も清潔に！

熱や下痢症状がある時は

水分補給をしっかりとる



咳エチケット・外出の自粛



咳が出る時はマスクを着用！
マスクがない時は口や鼻を
ティッシュなどで覆う

性感染症（STD）について

性行為によって感染しますが、血液を介して感染するものやキスで口から口、性器から口うつるものもあります。性行為を行えば誰でも感染する可能性があります。

若年者に
増えて
います！

【性感染症の主な症状など】

自覚症状がほとんどないものもあり、感染に気付かず他人にうつすこともあります。

性感染症	潜伏期間	症状	治療
クラミジア	1～4週間	男：排尿痛・尿道のかゆみ 女：無症状のこと多い・おりものの増加・ 下腹部痛・排尿痛	抗生物質
ヘルペス	2～10日	男・女：陰部に水疱ができ痛み・発熱 *体の抵抗力が低下した時に再発する	抗ウイルス剤
尖圭コンジローム	2～3ヵ月	男：ペニスにとげ状のイボ 女：外陰部にトゲ状のイボ *陰茎（ペニス）がんや子宮がんに関係	外科的治療
梅毒	3週間程度	男・女：性器や足の付け根にしこり・感染 して3ヵ月後に発熱・赤い斑点	抗生物質
淋菌	2～10日	男：尿道から膿（うみ）・かゆみ・痛み 女：黄色い膿のようなおりもの	抗生物質
カンジダ症	不定	男：ペニスのかゆみ・軽い排尿時痛 女：ヨーグルトまたは酒かす状のおりもの・ 外陰部のかゆみ	抗真菌剤
トリコモナス症	数日	男：無症状のこと多い 女：臭いのある黄色みおびたおりもの・ 外陰部のかゆみや痛み	抗トリコモナス剤
B型肝炎・C型肝炎	50～180日	男・女：食欲不振・倦怠感（だるい）・発熱など	薬物・安静・食事療法
エイズ（HIV感染）	数年～10年	男・女：数年の潜伏期間後、免疫力低下・ リンパ腺の腫れ・発熱・下痢など	発症を抑えたり症状の進行を抑える治療

感染を予防するために

コンドームを使用する



正しく使いましょう！

セーフティセックス



不特定多数は
危険がいっぱい！！

検査を受ける



エイズについては、保健所で
無料・匿名で検査を受ける
事ができます。

男：泌尿器科へ 女：婦人科へ
※疾患により皮膚科や内科で
対応する場合があります。

海外旅行者の感染症について

海外旅行時は時差や気温の変化、天候の違いや長時間の飛行により、心身共にストレスがかかります。そのため、思いがけない健康上のトラブルを起こすことがあります。旅行前にしっかり準備をしておきましょう！

【旅行前の注意】

1. 情報収集

習慣も風習も違う国では、衛生状態や生活様式も異なります。旅行前にその国の状況を把握しておきましょう。

＜危険情報の入手＞

外務省 海外安全ホームページ

<http://www.pubanzen.mofa.go.jp/>

＜国別の感染症流行状況や予防接種の要否など＞

厚生労働省 海外旅行者のための感染症情報

<http://www.forth.go.jp/>

2. 予防接種

入国時に予防接種を要求する国（地域）があるので、事前に確認が必要です。また、日本にはない感染症に海外で感染しないために必要となります。

厚生労働省 海外旅行者のための感染症情報

<http://www.forth.go.jp/>

└ 予防接種の要否および予防接種機関の案内が掲載されています。

※ 母子手帳で今までどのような予防接種を受けてきたか確認しておきましょう。

※ ワクチンの種類によっては、複数回接種する場合があります。予防接種機関や検疫所でワクチンの種類や日程を相談してください。

3. 持病のチェック



自分の健康状態を確認しておきましょう。また、普段から薬が必要な人は、必ず薬を持参してください。万一の場合に備えて、主治医に病名・病状・薬の処方量を英語で書いておいてもらうとよいでしょう。

【旅行中の注意】

1. 水や食べ物からうつる病気について（経口感染）



病名	潜伏期間	主な症状	予防方法
食中毒	数時間～7日	下痢・嘔吐・発熱	・食品の加熱 ・生水・生野菜・生の魚介類や肉を飲食しない（氷も要注意！） ・長時間放置されているカットフルーツや乳製品や卵製品は食べない ・調理後時間の経ったものは食べない
赤痢	1～5日	血便・腹痛・発熱	
コレラ	1～5日	水様下痢・嘔吐	
腸チフス パラチフス	1～2週間	発熱・下痢・倦怠感 (だるい)	
A型肝炎	15～50日	倦怠感・黄疸	

※生ものを口にしない！

2. 昆虫や動物からうつる病気について（経皮感染・接触感染）

病名	媒介	潜伏期間	主な症状	予防方法
マラリア	蚊	7～40日	悪寒や冷汗を伴う高熱（周期的に発熱）・頭痛・腹痛・嘔吐など	<ul style="list-style-type: none"> ・蚊にさされないようにする （長袖・長ズボンなど肌の露出を少なくする・蚊帳や網戸を使用する） ・防虫剤や殺虫剤を使用する ・池や沼など水辺にむやみに近づかない ・動物にむやみに近づかない ・予防接種を受ける （日本脳炎・黄熱・ペスト・狂犬病）
デング熱	蚊	3～15日	突然の高熱・筋肉痛・関節痛	
日本脳炎	蚊	6～16日	症状出ることまれだが、発病すると麻痺がおきる	
黄熱	蚊	3～6日	高熱と黄疸で発病 急激に重症化	
ペスト	ネズミ ノミ	2～7日	リンパ腺の腫れ・痛み 発熱	
狂犬病	犬・猫 狐 コウモリ	10日～ 数年 （通常は 1～3ヵ月）	発熱・頭痛・倦怠感・疲労感・かまれた部位の異常感覚・ついで筋肉の緊張・幻覚・けいれん	

【旅行後の注意】

感染症には潜伏期間があり、感染してもすぐに発病しません。熱帯地域を中心として海外では潜伏期間の長いものが多くあります。

海外の感染症で通常日本に存在しないものもあるので、海外旅行から戻った後2ヵ月程度は、体調に異常があれば早めに医療機関を受診し、海外へ行っていたことを必ず医師に告げた上で相談をしてください。

