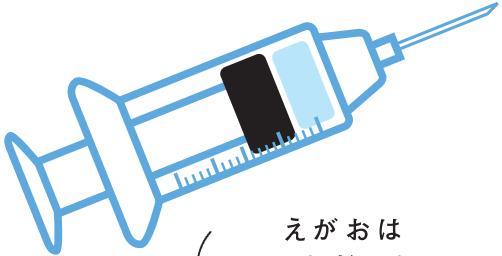




福岡県医師会

福岡県民と医師をつなぎ、  
あしたの健康へとつなぐ

# えがおから 医療ブック



えがおは  
からだから



特集  
**STOPザ・感染症**

冬の感染症にご用心

vol.5  
2015.Autumn



# STOP ザ・感染症

ストップ

## 冬の感染症にご用心

まもなく冬がやってきます。

寒くなると、気をつけていても感染してしまう風邪。

単なる風邪だけではなく、ひとたび感染症にかかると大変です。

冬に流行する「感染症」のことを知って、

感染を防ぎましょう。

# 冬の 感染症は？

なぜ冬に  
流行  
するの？

感染症とはウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、引き起こす病気のこと。冬に流行する感染症として、インフルエンザ、RSウイルス感染症、マイコプラズマ感染症、ノロウイルスやロタウイルスなどによるウイルス性胃腸炎などがあります。



ウイルスや細菌の多くは気温15～18度以下の環境を好んで、活発に活動を始めます。

# 気温

## 体温

体温が下がってしまうと、免疫力も下がってしまいます。

湿度の高い状況では、咳やくしゃみで飛び散ったウイルスなどはすぐに地面に落下しますが、湿度が40%以下になるとウイルスの水分が蒸発して軽くなるため、落下速度はゆるやかになります、約30分間も空気中を漂い、他の人が吸い込みやすくなるのです。

## 乾燥



病原体がヒトに侵入することによって感染症が起ります。そのため、感染経路の遮断は、重要な対策の一つです。

### 人から人へ

#### ①接觸感染

ドアノブ、器具等、病原体に汚染されたものに接触して感染するもの

#### ②飛沫感染

咳やくしゃみなどで飛散した病原体が粘膜に付着するもの

#### ③飛沫核感染(空気感染)

飛沫したものが空気中を浮遊し、呼吸により病原体を吸引するもの

# 感染 経路は？

# 感染症図鑑



## 急性細気管支炎 (RSウイルス感染症)

冬期を中心に流行し、主に乳幼児が感染。呼吸困難に陥ることもある呼吸器感染症。

急激に発症し、爆発的な流行で短期間に広がる感染症。しばしば変異を繰り返してきた歴史があり、今後も注意を要する。合併症として、肺炎、脳症、中耳炎、心筋炎、筋炎などがある。特に幼児、高齢者などが重症になりやすい。毎年12月頃から翌年3月頃にかけて流行する。A型は大流行しやすいが、B型は局地的流行にとどまることが多い。流行の期間は比較的短く、一つの地域内では発生から3週間以内にピークに達し、ピーク後3～4週間で終息することが多い。

潜伏期間	平均2日(1～4日)
潜伏期間	飛沫感染。接触感染もある。
症状・予後	悪寒、頭痛、高熱(39～40℃)で発症。頭痛とともに咳、鼻汁で始まる場合もある。全身症状は、倦怠感、頭痛、腰痛、筋肉痛など。呼吸器症状は咽頭痛、咳、鼻汁、鼻づまり。消化器症状が出現することもあり、嘔吐、下痢、腹痛がみられる。脳症を併発した場合は、けいれんや意識障害を起こし、死に至ることや、後遺症を残すこともある。また、異常行動や異常言動が見られることもある。
予防法・ワクチン	一般的な飛沫感染対策(うがい・手洗い等)に加えて、インフルエンザワクチンの接種が有効。任意接種であり生後6カ月から接種可能。小児においても統計学的に有意な予防効果が認められる。特に、インフルエンザ罹患時にハイリスクとなる基礎疾患を持つ人への接種が勧められている。また、流行時には臨時休業も流行の拡大予防あるいは低下に有効。
登校(園)の目安	発症した後(発熱の翌日を1日目として)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで出席停止とする。抗ウイルス薬によって早期に解熱した場合も感染力は残るため、発症5日を経過するまでは欠席が望ましい。



## インフルエンザ

潜伏期間	主に4～6日(2～8日)
潜伏期間	飛沫感染と接触感染。感染期間は3～8日だが、乳幼児では3～4週間持続することもある。
症状・予後	発熱、鼻汁、咳嗽、喘鳴。年長児や成人では軽いかぜ症状で済む場合も多いが、新生児・乳児早期に感染した場合は、呼吸困難から人工呼吸管理を要することもある。乳幼児の突然死症候群の原因の一部であることが明らかになっている。有効な治療薬はなく、対症療法が行われる。
予防法・ワクチン	ワクチンはない。早産児、先天性心疾患、慢性肺疾患を持つ乳児では、モノクロナル抗体を流行期に月1回筋注することによって発症予防と軽症化が期待できる。
登校(園)の目安	発熱、咳などの症状が安定し、全身状態の良い者は登校(園)可能だが、手洗いを励行する。

さまざまある感染症の中でも、  
これから気をつけてほしい感染症をまとめました。  
感染経路や予防法を知つて、拡大を防ぎましょう。



## マイコプラズマ感染症

潜伏期間	主に2~3週間(1~4週間)
潜伏期間	飛沫感染。症状のある間がピークであるが、保菌は数週から数ヶ月間持続する。
症状・予後	咳、発熱、頭痛などのかぜ症状がゆっくりと進行し、特に咳は徐々に激しくなる。しつこい咳が3~4週間持続する場合もある。中耳炎・鼓膜炎や発しんを伴うこともあります。重症例では呼吸困難になることもある。治療は適切な抗菌薬で行う。
予防法・ワクチン	飛沫感染としての一般的な予防法を励行する。ワクチンはない。
登校(園)の目安	症状が改善し、全身状態の良い者は登校(園)可能である。

咳を主症状とし、学童期以降の細菌性肺炎としては最も多い。夏から秋にかけて多い。

く、家族内感染や再感染も多くの細菌性肺炎としては最も多くみられる。10~15歳頃に好発するが、成人も罹患する。



## ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス感染症、ロタウイルス感染症など)

嘔吐と下痢が突然始まることが特徴の疾患である。ウイルスによる腸管感染症がほとんどである。ノロウイルス、ロタウイルスは冬季に多く、アデノウイルスは年間を通して発生する。ロタウイルスやアデノウイルスによるものは乳幼児が多く、ノロウイルスは小学生以上に多くみられる。

潜伏期間	ノロウイルスは12~48時間、ロタウイルスは1~3日
潜伏期間	飛沫感染、接触感染、経口(糞口)感染。ノロウイルスは貝などの食品を介しての感染もある。便中に多くのウイルスが排出されており、吐物からは空気感染も発生しうる。感染力は急性期が最も強く、便中に3週間以上排出されることもある。
症状・予後	嘔吐と下痢が主症状であり、ロタウイルスに罹患した乳幼児は時に下痢便が白くなることもある。多くは2~7日で治まるが、脱水、けいれん、脳症などを合併し、危険な状態になることがある。脱水に対する予防や治療は最も大切である。
予防法・ワクチン	ロタウイルスは、予防のワクチンがあり、乳児早期に接種する(任意接種)。経口(糞口)感染、接触感染、飛沫感染として、一般的な予防法の励行が重要。ウイルスがついた水や食物、手を介して、またはそこから飛び散って感染するので、患者と接触した場合は手洗いを励行する。ノロウイルスは速乾性すり込み式手指消毒剤やアルコール消毒は無効なため、流水下に石鹼で手洗いをし、食器などは、熱湯(1分以上)や0.05~0.1%次亜塩素酸ナトリウムを用いて洗浄することが最も重要である。食品は85°C、1分以上の加熱が有効。
登校(園)の目安	症状のある間が主なウイルスの排出期間なので、下痢、嘔吐症状が軽減した後、全身状態のよい者は登校可能だが、手洗いを励行。

※参考:文部科学省「学校において予防すべき感染症の解説」より



# 手洗い

- ◎手をぬらして石鹼を泡立てて、手のひらと手の甲をよく洗います。
- ◎指を1本ずつ洗います。

次に両手をもむように指の間を洗います。

- ◎爪の間を洗います。次に手首を片方ずつ洗います。
- ◎水で十分にすすいで、清潔な ハンカチやペーパータオルなどで水分をしっかりふきとります。

- ◎水(食塩水)を口に含み、強くクチュクチュしながら口の中を2~3回洗い流します。
- ◎上を向いて、喉の奥で10回ほどガラガラ(10~15秒ぐらい)とし、水を吐き出します。
- ◎ガラガラうがいを数回繰り返します。

# マスク



# うがい

- ◎咳、くしゃみが出るときはマスクをする。
- ◎マスクがないときは、ティッシュなどで口や鼻をおおう。
- ◎咳やくしゃみをするときは、周りの人から顔をそむける。

参考：知恵蔵2015より

世界にパンデミックの脅威の深刻さや事前の対策計画の準備の必要性などを知らせるため、1~6の警戒段階を設けており、フェーズ6が、パンデミックが発生した状態である。

# パンデミック

知つておこう♪コラム

感染症の全国的・世界的な大流行をいう。古くは、14世紀のヨーロッパにおけるペスト(黒死病)、19世紀以降7回にわたって発生したコレラの大流行、1918年に発生し、猛威をふるったスペインかぜ(スペインインフルエンザ)などがある。また、昨今では新型インフルエンザウイルスが広い範囲に急速に感染して広がり、世界的に大流行した。パンデミックになると、健康被害だけでなく、これに伴う社会的影響も甚大なものになる。世界保健機関(WHO)では、

県民の皆様へ、福岡県医師会の活動をお知らせします。

受付時間が延長になりました

## 小児救急相談電話

夜間に、子どもの急な病気、ケガに関する相談を経験豊かな看護師、または必要に応じて小児科医がアドバイスします。

- 相談内容／子どもの急な病気（発熱、下痢、嘔吐、けいれん等）、  
ケガに関すること

- 受付時間／（平日）19時から翌朝7時  
(土曜)12時～翌朝7時  
(日祝)7時～翌朝7時

- 相談窓口



地 域	病院名等	短縮番号	専用電話番号
北九州地域	小児救急センター（北九州市立八幡病院内）		093-662-6700
福岡地域	福岡市立こども病院		092-661-0771
筑後地域	聖マリア病院		0942-37-6116
筑豊地域	飯塚病院		0948-23-8270

#8000

## 県民健康づくり

### セミナー



毎月、第2火曜日14時より、県歯科医師会、県薬剤師会、県看護協会などと共に健康や医療に関するセミナーを行っています。参加無料、予約不要です。皆様お誘いあわせの上、お越しください。

- 日 時／毎月第2火曜日14:00～15:00
- 場 所／福岡県医師会館（福岡市博多区博多駅南2-9-30）
- 参加費／無料 予約不要

## 医療よろず

### 相談電話

皆様の健康・医療に関するご相談等について、毎週木曜日午後5時～午後7時までの2時間、直接医師とお話し出来ます。（第3木曜日を除く）。

都合により中止する場合もございますので、予め御了承下さい。

📞 092-475-3093



## こんなときどうする!? とっさのときの レスキュー

色々な事に気を配っていても、何が起こるかわからないもの。とっさのときに正しい判断を取るかどうかで、その後に影響が出ることも。

【保存版】



## 腕を打ちつけた (打撲)

打撲(打ち身)は打ちつけた部位の筋肉などが損傷するけがで、痛み、腫れ、青アザなどが起こります。打撲の応急処置としては、RICE処置(①Rest: 安静にする、②Ice: 冷却する、③Compression: 圧迫する、④Elevation: 患部を心臓より高い位置に保つ)を行い、悪化を防ぎましょう。



## 食物でかゆみが出た

食物アレルギーを引き起こす原因は3大アレルゲン(鶏卵、牛乳、小麦)をはじめ、人により様々です。症状も、荨麻疹やかゆみなどの皮膚症状、咳・呼吸困難などの呼吸器症状、口の中やまぶたが腫れる粘膜症状、腹痛や吐き気などの消化器症状から、血圧低下や意識を失うなどのアナフィラキシーショックまで軽度～重度の症状が現れます。食事の後に「おかしいな?」と感じたら医師に相談を。原因食品が分かったら、アレルギー表示を確認して食事から除去しましょう。

## 足首をひねった(捻挫)

スポーツや日常生活で、転んだり、階段を踏み外したりして、不自然な形にひねることで足関節の靭帯や腱、軟骨などが傷つくケガを捻挫といいます。捻挫(ねんざ)をした直後は、患部が炎症を起こして腫れているので、十分に冷やして血流を抑えることが必要です。炎症が治まってからは、徐々に温めてリハビリします。腫れがあったり痛みがひどい場合は医療機関を受診しましょう。



現在診療中の医療機関はどこ?

日曜夜に診てほしい

医療機関、医療相談窓口は、[ふくおか医療情報ネット](#)  で検索!

※救急医療情報センターでも医療機関をご案内します

TEL **092-471-0099** 24時間受付

小児救急医療電話相談 **#8000**

休日・夜間対応急救センター

※応急的な処置を行うセンターです ※受診前に、必ずお電話にてお問い合わせください

北九州市立夜間・休日急救センター TEL **093-522-9999** 〒802-8560 北九州市小倉北区馬借1-7-1

福岡市急患診療センター TEL **092-847-1099** 〒814-0001 福岡市早良区百道浜1-6-9

糸島市休日夜間急患センター TEL **092-329-1190** 〒819-1112 糸島市浦志532-1(糸島医師会病院東隣)

宗像地区急患センター TEL **0940-36-1199** 〒811-3431 宗像市田熊5丁目5-5(宗像地域医療センター1階)

朝倉地域休日夜間急患センター TEL **0946-23-0077** 〒838-0069 朝倉市来春422-1(朝倉医師会病院内)

行橋京都休日夜間急患センター TEL **0930-26-1399** 〒824-0002 行橋市東大橋2-9-1(行橋京都メディカルセンター)

※ふくおか医療情報ネット 救急医療体制表より

\ 次号は、3月頃発行予定です /