

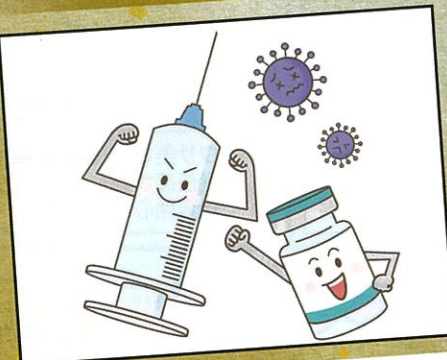
感染症対策カード

近年、感染症の流行パターンに変化が見られ、1年を通して感染対策をすることが重要になっています。また、海外との行き来が増えた今、これまで日本で見られなかった感染症がはやる可能性も…。感染症に負けないためにどのカードを切ればよいのか、正しい知識を持って、普段から対策を心がけましょう。

監修 大阪大学大学院医学系研究科 感染制御学 教授 忽那 賢志

感染症から身を守る
強い味方はこれ

ワクチン (予防接種)



感染症の原因になるウイルスや細菌を弱らせたもの、または一部分のみを精製したもの。あえてからだに入れることで、免疫が付き、感染予防や重症化予防に効果を発揮する。

主なワクチン対象者 (12歳以上の場合)

| | 12歳 | 16歳 | 50歳 | 60歳 | 65歳 |
|--------------|--|-----|-----|-----|---|
| インフルエンザ | | | | ★ | 65歳以上 秋冬に年1回 |
| 新型コロナウイルス | | | | ★ | 65歳以上 秋冬に年1回 |
| 肺炎球菌 (高齢者向け) | | | | ★ | ←65歳になる人 /1回 |
| 带状疱疹 | | | | | 65歳・70歳・75歳・80歳・ 85歳・90歳・95歳・ 100歳の人* /1回 |
| 麻疹・風しん | 1962年度～1978年度生まれの男性は、風しんワクチンの接種率が低いため、積極的に抗体検査・予防接種の活用を! | | | | |
| HPV | ←年度内に12歳～16歳になる人 /2～3回 ※原則無料 | | | | |

★60～64歳の方で、持病がある方も定期接種の対象。
*2025年度のみ101歳以上の人も実施。

こんな対策も お忘れなく!

性的な接触による感染症の対策

近年梅毒が急増中!

発症やパートナーへの感染を防ぐためにも、**早期発見・早期治療**が重要

- コンドームを正しく使用する。
- 不安を感じたらすぐに検査・医療機関の受診を。

※再感染を防ぐため、パートナーと同時に治療を受けてください。

無料・匿名で検査できる施設もあります
性感染症検査・相談マップ

主に虫が媒介する感染症の対策

国内でも蚊由来のデング熱感染が発生

マダニによる感染症(重症熱性血小板減少症候群)で亡くなる例も

- 野外活動時は、長そで・長ズボンを着用し、肌の露出を最小限にする。
- 虫除けスプレーを使う。
- 帰宅後、ダニがついていないか、お風呂でよく確認する。

代表的な呼吸器感染症

かぜ・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

主な症状 発熱、のどの痛み、せき、からだのだるさ など

✓インフルエンザは12月～3月が流行のピークだが、最近では季節外れの流行も
✓新型コロナウイルス感染症は、流行継続中! 特に夏と冬に感染拡大傾向あり

近年増加中

マイコプラズマ肺炎

主な症状 発熱、のどの痛み、乾いたせき など

✓比較的若い世代に多く、通年感染する

日本で
見られる
主な感染症

感染力が強い!

水ぼうそう(水痘)

主な症状 強いかゆみを伴う全身の水ぶくれ、発熱 など

✓治ったあとも原因ウイルスが潜伏し、からだがかストレスを感じているときや免疫力が落ちているときに強い痛みを伴う「带状疱疹」を起こすことがある

子どもの三大夏カゼ

ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱(プール熱)

主な症状 発熱、のどの痛み [ヘルパンギーナ]ののど水疱 [手足口病]手足の発疹 など

✓基本的には夏に多いものの、最近では他の季節に流行することも多い

おとなこそ要注意!

麻疹(はしか)・風しん

主な症状 発熱、せき、小さな赤い発疹 など

✓麻疹は海外で感染する事例あり
✓風しんは、予防接種を受けていない世代もあり、**成人は注意が必要**

妊娠中の方がかかると、死産・流産のリスクがあるほか、風しんの場合、赤ちゃんに障害が出る可能性があります(先天性風しん症候群)。

感染症に負けない! 対策の基本カードはこれ

手洗い・消毒



指の間や指先、手首も洗い、流水で洗い流す。
手洗いが難しいときはアルコール消毒も有効。

マスク



病原体を含んだしぶきをブロック。特に人混みに出る場合などは着用がおすすめ。

換気



室内にたどよう病原体を外に排出。窓がないときは、換気扇の常時運転も一つの方法。

この手札も!

●生活習慣を見直して免疫機能の維持に努めることも大切です。
●感染拡大を防ぐため、かぜの症状があるなど体調がよくないときは、無理して職場等に行かず、十分に休養をとりましょう。