

# 感染症対策

## 年中行うのが今の常識!?



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。ここではワクチン接種により予防できる麻しん・風しんについて解説します。

### 麻しん(はしか)

麻しん(はしか)に感染する人が増えています。

麻しんは感染力が強く、**手洗い、マスクだけでは予防できません**。ワクチンを接種することが、最も有効な予防法です。



### 麻しんの症状

発熱、咳、鼻水などが現われる

2~3日後、39℃以上の高熱、発疹が出現



### ワクチンについて

ワクチンを1回も接種したことがなく、麻しんにかかったことがない人は接種を検討してください。ワクチンを2回接種することで約99%の人が免疫を獲得できます。現在、定期接種は2回ですが、1回または0回の時代がありました。

定期接種1回または0回の世代 /



2000年(平成12年)4月1日以前生まれ

### 風しん

風しんに感染すると、**発疹、発熱、リンパ節の腫れなどの症状**が現われます。妊婦が感染するとお腹の赤ちゃんに障害が出る可能性があるため、**社会全体で予防する必要があります**。風しんの予防には、ワクチンの予防接種が有効です。



### 先天性風しん症候群

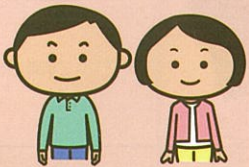
風しんの免疫が不十分な妊娠20週頃までの女性がウイルスに感染すると、お腹の赤ちゃんが眼や心臓、耳等に障害をもって生まれてくる場合があります。



### ワクチンについて

ワクチンを1回も接種したことがない人や風しんにかかったことがない人、抗体検査を受けて抗体価が低かった人は、ワクチンの接種を検討してください。妊娠を予定している人や妊婦の家族は特に注意が必要です。現在、定期接種は2回ですが、1回または0回の時代がありました。

定期接種1回または0回の世代 /



1990年(平成2年)4月1日以前生まれ

# 带状疱疹

## 近年発症者が増加中!?



ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

監修 山梨大学医学部皮膚科学講座 教授 川村 龍吉

### 带状疱疹とは?

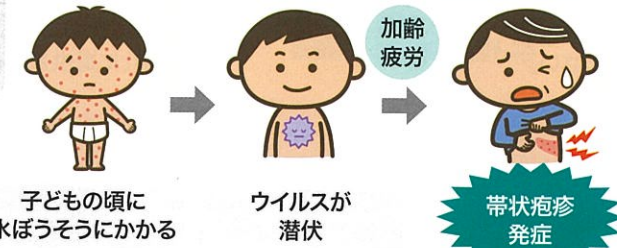
水ぼうそうと同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」によって起こる病気です。**日本の成人の約9割がこのウイルスに感染しており、特に50歳以上で発症率が上昇します**。近年では20~40歳代での増加も見られ、**世代を問わず注意が必要です**。



### 带状疱疹の原因

子どもの頃に水ぼうそうにかかったことがある人は、水ぼうそうが治った後もウイルスが体内に潜伏し続けます。普段は免疫力によりウイルスの活動は抑えられていますが、**加齢や疲労などで免疫機能が低下すると、再びウイルスが活性化し、带状疱疹として発症します**。

带状疱疹発症の仕組み



### こんな症状が出たら すぐ受診!

発症直後は、虫刺されや湿布によるかぶれなどと勘違いし、**初期症状に気づかない場合もある**ようです。带状疱疹にはどのような症状が現れるのか理解しておきましょう。



では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



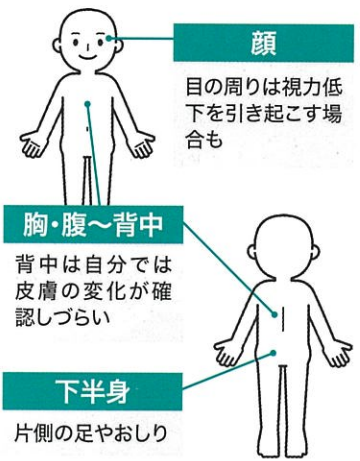
### 带状疱疹の症状

大半は**体のどちらか片側のみにみられます**。はじめは**皮膚にピリピリとした痛みやしびれを感じ、数日ほどで赤い斑点状の発疹や水ぶくれになり、带状に広がります**。強い痛みを感じる場合もあります。

#### 神経の損傷で後遺症も

皮膚の症状が治った後も、3ヶ月以上も痛みが続く「**带状疱疹後神経痛**」に移行することがあるので、**早い治療でウイルスを抑えることが大切です**。

### 発症しやすい体の部位 /



### 治療は早期受診がカギ

重症化や後遺症を防ぐためには、できるだけ早くウイルスの増殖や痛みを抑えることが重要です。**带状疱疹かもしれないと思ったら、すぐに皮膚科や内科を受診してください**。



発症から3日以内の治療が効果的なので、早期に受診を

### 50歳以上はワクチン接種

**50歳以上の方は予防接種を受けることをおすすめします**。発症を完全に防ぐものではありませんが、重症化を防ぐことができます。※65歳以上には定期接種が実施されています。



費用の助成を行っている自治体もあるので、事前に確認を

### 日頃の体調管理に気をつける

予防には、ストレスや疲れをためないなど、**日頃の健康管理で免疫機能を落とさないことが大切です**。バランスのよい食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけましょう。



ウイルスを再び目覚めさせないよう、規則正しい生活を

## 暑くなってきたら…食中毒にご用心!

気温や湿度が高くなる季節(特に6月~10月)は、細菌性の食中毒に注意が必要です。特に注意したいのが、**鶏肉や牛肉などに付着する「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌(O157やO111等)」**です。

生または加熱不足の鶏肉や牛レバー、牛肉を食べることなどで起こり、腹痛や水のような下痢などの症状が現われます。



## 食中毒予防の3原則

細菌をつけない

- 手洗い、手袋の着用
- 清潔な調理器具を使用

細菌を増やさない

- 低温で保存する
- 冷蔵庫に詰め込みすぎない

細菌をやっつける

- 中心部まで十分加熱する
- 器具の消毒