

今回のテーマは
『**定期の予防接種**』
(予防接種法の改正) です。

小児細菌性髄膜炎、肺炎球菌感染症、子宮頸がん予防接種が定期に
【ヒブ(ヒブ)】 【ヒトパピローマウイルス】

平成25年4月1日に予防接種法が改正されました。これまで任意接種だった「小児細菌性髄膜炎(Hib感染症)」、「小児肺炎球菌感染症」、「子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス感染症)」を予防するワクチンが定期接種になりました。

小児細菌性髄膜炎の予防接種
(Hib:ヒブ)
対象: 生後2ヶ月～5歳未満
回数: 開始月齢により1～4回

小児肺炎球菌感染症の予防接種
対象: 生後2ヶ月～5歳未満
回数: 開始月齢により1～4回

子宮頸がん(ヒトパピローマウイルス)の予防接種
対象: 小学校6年生～高校1年生の女子
回数: 3回

回数は接種歴で変わることがあるよ。
予防接種を受けて、病気を防ごうね!

☞予防接種についてのお問い合わせは お住まいの市町村窓口まで
2013年 4月 17日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話: 0225-95-1430

今回のテーマは
『**破傷風**』
です。

田植えや畑仕事をする時は破傷風に気をつけましょう。

破傷風ってどんな病気?
○土の中にいる破傷風菌が傷口などから体内に入り、感染します。(人から人へは感染しません。)
○放っておくと全身の筋肉が硬直し、口が開かなくなったり全身がけいれんしたりする病気です。
○石巻保健所管内ではH24年度に2件発生しました。

予防の方法は?
①予防接種
破傷風ワクチンを接種することで予防できます。土やがれきを扱う方でワクチン接種を希望する方は医療機関にお問い合わせください。(子供の時に定期接種でワクチンを受けた方には免疫があります。)
②手袋・長靴の着用
破傷風菌は土の中にいるため、田植え・畑仕事・ガーデニングなど、土や泥などを扱う時には厚手の手袋・長靴を着用して菌が体内に侵入するのを防ぎましょう。

畑仕事やガーデニングなど、土を扱う時は厚手の手袋・長靴をつけようね!

☞予防接種についてのお問い合わせは 各医療機関まで
2013年 5月 15日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話: 0225-95-1430

今回のテーマは
『**風しんの予防接種**』
です。

風しんの任意予防接種費用が助成に

国内で風しんが流行しています。石巻保健所管内では、今年1月から風しん患者の発生が5件ありました。石巻市・東松島市・女川町では協力医療機関での予防接種費用の全額助成が始まっています。

ワクチン接種の助成内容は?
○対象ワクチン
風しんワクチン、麻疹風しん混合ワクチン(MRワクチン)のいずれか1回
○助成の対象者
①妊娠を予定・希望している19～49歳の女性とその配偶者
②妊娠している女性の配偶者
○実施期間
平成25年6月1日から平成26年3月31日まで
※今年4月から受けたものについても助成の対象となるのでお問い合わせください。
◇接種前に医療機関に確認し、電話予約をしてください。

妊婦さんが風しんにかかると赤ちゃんに障害が出ることもあるよ。
予防接種を受けて感染を防ごうね!

☞予防接種についてのお問い合わせは お住まいの下記市町村窓口まで
○石巻市健康推進課 東松島市健康推進課 女川町健康福祉課
TEL 95-1111 82-1111 63-4990
2013年 6月 19日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話: 0225-95-1430

今回のテーマは
『**夏の感染症**』
です。

子供におこりやすい夏の感染症をピックアップ!

★ヘルパンギーナ
症状: 発熱(38℃以上)、嘔吐、口の中に水ぼう、のどの痛みなど
主な感染源: 唾液、鼻水、便
予防法: 手あらい、うがい
※熱のあるときは水分補給を十分に

★プール熱(咽頭結膜熱)
症状: 結膜炎、のどの痛み、発熱など
主な感染源: 鼻水、目やに、便
予防法: プールからあがったら、シャワーで体や目をよくあらい、うがいをする。
タオルの貸し借りはしない。
※かかってしまったらプールには入らないでね。

★手足口病
症状: 手のひら・足の裏・口の中に水ぼう、発熱など
主な感染源: 唾液、鼻水、便
予防法: 手あらい、うがい
思いっきり夏を楽しもう!!
遊んだ後は手をあらおうね

☞予防接種についてのお問い合わせは 各医療機関まで
2013年 7月 17日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話: 0225-95-1430

今回のテーマは
『腸管出血性大腸菌感染症』
(O-157, O-26など)です。

石巻保健所 感染症
かわら版 第28号

夏に集団発生しやすい食中毒・感染症にご注意を！

***どんな病気ですか？**

ペロ毒素を出す病原性大腸菌（O-157, O-26など）に汚染された食品を食べることにより起こります（食中毒）。手を介して人から人へと感染する場合があります（感染症）。潜伏期間は2～5日で、激しい腹痛と下痢（水様便や血便）の症状があり、重篤な場合は命にかかわることもあります。



***予防方法は？**

予防のためには、食品の取り扱いに注意し、手洗いをしっかり行いましょう。

- ＜食中毒を防ぎましょう！＞
- ・生肉は控える（牛生レバーは禁止）
 - ・食材の洗浄、加熱をしっかりと
 - ・包丁、まな板、ふきん等を洗浄剤でしっかり洗って使いましょう。
 - ・料理は早く食べきりましょう。



- ＜こんな時、手洗いを忘れずに！＞
- ・料理の前
 - ・食事の前
 - ・トイレの後
 - ・動物と接した時
 - ・河原で遊んだ時 など
- 手洗いをしっかりして、夏を元気に過ごそうね！

※本号は2012年8月発行のかわら版を修正したものです。
2013年 8月14日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『結核の予防接種（BCG）』
です。

石巻保健所 感染症
かわら版 第29号

9月24～30日は結核予防週間です。

〔石巻保健所管内での新規発生者数（H24） 43人〕

結核ってどんな病気？

結核は、今でも全国で1日に62人の新しい患者さんが発生し、6人が命を落としている重大な感染症です。結核にかかっている人の咳やたんで結核菌が飛び散り、それを吸い込むことで感染し、免疫力が落ちると発症します。乳幼児など小さな子供は免疫力が低く、結核を発症すると重症化しやすくなります。

BCGとは？

結核の毒性をほぼ無くした生ワクチンで、結核の感染と重症化を予防します。生後1年までの間に必ず受けることになっていますが、標準的な接種期間は生後5ヶ月～8ヶ月の間です。

＜平成25年度 結核予防週間標語＞

「二の腕の...って
結核の予防だったんだ」

子供の結核予防にはBCG接種が大切です。他の予防接種と同じく、忘れず受けましょう！

BCG予防接種についてのお問い合わせは お住まいの市町村窓口まで

2013年 9月 18日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『RSウイルス感染症』
です。

石巻保健所 感染症
かわら版 第30号

石巻管内でもRSウイルス感染症が増えてきています。

RSウイルス感染症ってどんな病気？

○軽い風邪のような症状（鼻水、咳、発熱）が主です。しかし、乳児期のお子さんが初めてかかった場合や持病のある方は、肺炎や細気管支炎になることもあり、注意が必要です。RSウイルスは、感染している人との接触や、くしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。



予防の方法は？

- ①手洗いをしっかり行うことが大切です。タオルの共用は避けましょう。
- ②人込みの中や、咳・くしゃみが出るときはマスクをつけましょう。
- ③ドアノブや手すり・おもちゃなど、多くの人が触る所をこまめに拭き取り消毒しましょう。



アルコールや塩素系消毒剤で

流行のピークは12月だよ！
手洗いをしっかりして予防しようね。

2013年 10月 17日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『おう吐物の処理』
(感染性胃腸炎への対応)です。

石巻保健所 感染症
かわら版 第31号

ノロウイルス等を含んでいるおう吐物を正しく処理し、感染性胃腸炎の拡大を防ぎましょう。

- ①処理をする前に
●窓を開ける。使い捨て手袋・マスク、エプロンを付ける
- ②おう吐物を取り除く
●使い捨ての布・ペーパータオルなどで外側から中心に集めて取り除く
- ③ビニール袋に密封する
●おう吐物と、拭き取ったもの（足裏も忘れずに拭き取り消毒）は全部まとめ口を縛る
- ④塩素系消毒剤で消毒する
●おう吐物があった場所を新聞紙で覆い、消毒剤に浸して10分間置く
●消毒剤は、ハイターやピューラックスなど
- ⑤ビニール袋で更に密封する
●おう吐物が入った③の袋と、使い捨ての手袋・マスクをビニール袋にまとめ、口を縛って捨てる
- ⑥仕上げの手洗い
●処理後は石けんでしっかりと手を洗う

※本号は2012年10月17日発行のかわら版を修正したものです。
2013年10月30日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『インフルエンザ』
です。



インフルエンザは例年12月から3月に流行します。早めに予防接種を！

●『インフルエンザ』の症状は？

- ・インフルエンザは、38℃以上の発熱・咳・のどの痛み等に加えて、頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が現れます。
- ・特に持病のある方や高齢者・乳幼児は重症化しやすいので注意が必要です。

●『インフルエンザ』を予防するには？

- ・外から帰ったら、まず『手洗い』をしましょう。
- ・人ごみのなかでは、マスクをしましょう。
- ・予防接種は発病する可能性を低くし、重症化を防止する効果があります。
- ・十分な睡眠と栄養を取り抵抗力を高めましょう。また、室内では適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。



せきやくしゃみが出るときは、
きちんとマスクをするのが『咳エチケット』だよ。
※咳エチケットについてはかわら版5号をご覧ください

※予防接種についてはお住まいの市町におたずね下さい。

2013年 11月 20日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『咳エチケット』
です。

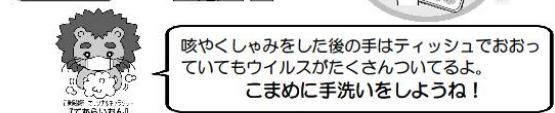


周りの人にうつさないために、『咳エチケット』を守りましょう！

咳・くしゃみはウイルスを含んだ大量のしぶきを周りに広げてしまいます。
周りの人にウイルスをうつさないようにするための工夫が『咳エチケット』です。

●基本は『マスク』。ないときは『ティッシュ』で鼻と口をおおきましょう

→『手のひら』や『ハンカチ』は、次にさわるものにウイルスをうつしてしまう可能性があります。咳やくしゃみをする時は使い捨てのものがおすすめです。



咳やくしゃみをした後の手はティッシュでおお
いてもウイルスがたくさんついてるよ。
こまめに手洗いをしようね！

2013年 12月 18日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『塩素系消毒剤の使い方』
(ハイターやミルトンなど) です。



感染性胃腸炎(ノロウイルス等)の対応には塩素系消毒剤が有効です

消毒剤の作り方

○消毒剤は使用場所によって適切な濃度があります。

0.1%消毒剤…おう吐物や
便のついた所
0.02%消毒剤…ドアノブや
スイッチ、トイレなど

冷暗所に保管してね！
手指消毒には使わないでね！

0作り方	原液濃度	方法
0.1%消毒剤	1% (ミルトンなど)	原液 水 10ml+100ml
	約5% (ハイター・ブリーチなど)	原液 水 10ml+500ml
0.02%消毒剤	1% (ミルトンなど)	原液 水 10ml+500ml
	約5% (ハイター・ブリーチなど)	原液 水 10ml+2.5ℓ

人が多くさわる所を中心に「拭く」

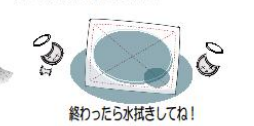
○金属はさびるので、消毒の後水拭きしてください。



消毒剤のくわしい作り方や、おう吐物の処理の
方法は、石巻保健所のホームページをみてね！

おう吐物があつた所は消毒剤に「浸す」

○おう吐物を取り除き、白いペーパータオルや布で
覆って消毒剤に浸しましょう。



2014年1月15日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『感染に備える日常生活』
です。



日常生活の工夫で、感染症への抵抗力を高めましょう。

インフルエンザや感染性胃腸炎(ノロウイルスなど)は、毎年冬場に
流行します。日頃から免疫力を高めることが感染予防につながります。
自分のできること・家庭のできることから取り組んでみましょう。

食事

1日3食を規則正しく食べて
栄養バランスのとれたメニュー
を選びましょう。

睡眠

翌日に疲れを残さないように
しましょう。質のよい睡眠がとれ
れば、朝すっきりします。

ストレス

仕事などのストレスを上手に
解消して心のバランスを整え
ましょう。

環境

室温は20℃前後、湿度は60%
程度に保ちましょう。
カーディガンやマフラーなどで
温度調整することも有効です。

体を温める

適度な運動は、血行が良くなり、
体力もついてきます。
入浴もよい手段です。

人が多い場所に行くときは、マスクをしよう！
帰ってきたら手洗いすることも大事だよ。

2014年 2月19日 発行
宮城県石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

今回のテーマは
『細菌性肺炎の予防』
です。

石巻保健所 感染症 かわ版

肺炎は、石巻管内での死亡原因第4位。その大半が高齢者です。

高齢者の肺炎の特徴

○症状が乏しいので発見が遅れがら
肺炎の症状である高熱や咳、胸の痛みなどの
症状がはっきりと出ないことがあるので要注意
です。

○重症化しやすい
心疾患や呼吸器疾患などの持病があると重症になり
やすいので、疑わしい時は早めに受診しましょう。



予防には口腔ケアが大事 **予防接種を受けましょう**

●細菌が入りやすいのは口からです。
食後にはうがいや歯磨きをして、口の中の歯垢や細菌
を減らすことで肺炎を防ぐ効果があります。入れ歯は
洗浄液等でこまめに洗浄し清潔を保ちましょう。

○肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けましょう。
肺炎球菌による肺炎を予防し重症化のリスクを減らす
ことができます。1回接種すると5年以上有効ですが
接種についてはかかりつけ医にご相談下さい。また、
65歳以上の方は接種費用の助成が受けられますの
で、お住まいの市町にお問い合わせ下さい。



人混みではマスク、外から
帰ったら手洗いをしようね

今回のテーマは
『HIV 検査を受けよう！』
～思い当たったらまず検査～
です。

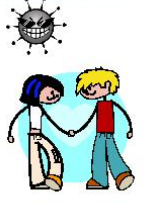
石巻保健所 感染症 かわ版

石巻管内でも HIV 感染症発生があり、他人事ではありません。

① HIVとAIDSって何？

HIV (ヒト免疫不全ウイルス) は、感染者の血液・精液・膈分泌液の中に含まれています。主に性行為で、人から人に感染する性感染症です。感染初期には風邪のような症状が出る場合もありますが、無症状の場合もあります。

AIDS (エイズ) は、HIV感染後、数年かけて体内で増えたウイルスが免疫機能を低下させることで起きる病気の総称です。HIV感染を早く知って治療を開始することにより、通常の生活が継続できますし、死亡する病気ではなくなってきています。



② HIV感染を予防するには？

コンドームの使用で感染を防ぐことができます。ピルでは感染予防できません。性行為の時、相手との接触前に、必ずコンドームを付けましょう！コンドームを付けなかった時や途中で外れてしまった時は感染の危険があります。

③ HIVに感染したかもしれない・・・と心配な場合は？

心配な場合は、検査を受けましょう。感染しているかどうかを確認するために、保健所では原則無料のHIV抗体検査を行っています。正確な結果を得るには、感染が心配される機会から3ヶ月以上経過後に検査を受けることが勧められます。

★毎月第2・4火曜日午後（匿名・予約制）
★採血後30分で結果が分かります。
結果によりさらに詳しい検査を行う場合があります。



**HIV感染の予防には、
ゴム（コンドーム）でしょ！**