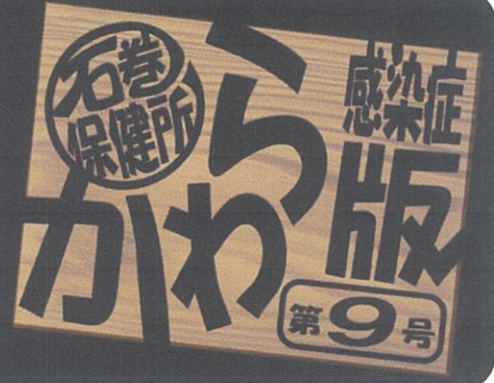


今回のテーマは

『ポリオ』

です。



「ポリオ(急性灰白髄炎)」は、ワクチンで予防できます。

「ポリオ」ってどんな病気？

「ポリオ」は、ポリオウイルスが人の口の中に入って腸の中で増えることで感染します。

そして便の中にポリオウイルスが排泄され、この便を介してさらにほかの人に感染します。

そのウイルスが脊髄の一部に入り込むと手や足などに麻痺があらわれ、一生残る場合もあります。



なぜ「ポリオワクチン」が必要なの？

海外では今でもポリオが流行している地域があるので、海外からポリオウイルスが日本に入ってくる可能性があります。

さらに、多くの人々が接種をひかえるとポリオウイルスに免疫のない人の割合が増え、持ち込まれたポリオウイルスが免疫のない人から免疫のない人へと感染し、ポリオが流行する危険が増加します。

ポリオ予防の唯一の方法は、ポリオワクチンを接種することです。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
「てあらいおん」

決められた時期に
みんなでうけてね！

※石巻市・東松島市・女川町では4～5月に予定しています。



ポリオの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

今回のテーマは

『日本脳炎』

です。



「日本脳炎」を防ぐためには、ワクチン接種が必要です。

「日本脳炎」ってどんな病気？

日本脳炎ウイルスを持つブタから、蚊を介して人へ感染します。感染しても大多数は無症状です。しかし、高熱・頭痛・おう吐・意識障害・けいれんなど脳炎を発症すると死亡率は20～40%と高く、回復しても約半数程度の方に重度の後遺症が残ります。

現在のところ、日本脳炎に対する有効な治療法はありませんから、予防がとても大切です。

なぜ「日本脳炎ワクチン」が必要なの？

厚生労働省の調査によれば、国内には日本脳炎に感染しているブタが西日本を中心に多数存在していることがわかっています。

つまり、毎年夏に日本脳炎ウイルスを持った蚊が発生していて、感染する機会は今でもなくなっていないのです。

日本脳炎に対するワクチンの予防効果はすでに証明されていますし、日本脳炎患者のほとんどがワクチン未接種者であることもわかっています。

日本脳炎を防ぐには、ワクチン接種が必要です。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
「てあらいおん」

通常は3～4歳で接種だよ！

小学校2年～4年生は、1期の接種が不足していることがあるから、母子手帳を確認してね！！

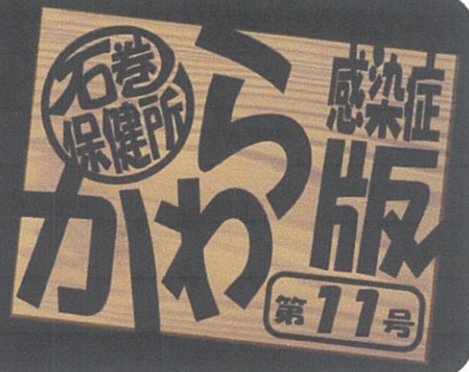


日本脳炎の予防接種についてのお問い合わせは、お住まいの市町村窓口まで

2012年 4月 18日 発行
石巻保健所 疾病対策班 Tel.0225-95-1430

今回のテーマは

『A群溶血性レンサ球菌（溶連菌）咽頭炎』
です。



うがいや手洗いなど一般的な予防法が大切です。

「A群溶血性レンサ球菌咽頭炎」ってどんな病気？

5歳から15歳くらいの子どものかかりやすい病気で、熱、のどの痛みと腫れ、ときに舌が苺のように腫れる「苺舌」がみられます。まれに中耳炎や急性腎炎などを合併することがあるので注意が必要です。



予防のしかたは？

A群溶血性レンサ球菌咽頭炎にかかってしまった人との接触や、咳、くしゃみのしぶきで感染します。かかった人と接する時にはマスクをすること、うがいや手洗いなど一般的な予防法が大切です。

かかってしまったら？

お子さんがかかったときは合併症をおこさないために、かかりつけの病院で、きちんと治療することが大切です。保育園や学校を休んだほうがいいかどうかは、お医者さんに相談してください。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

やっぱり手洗いが
大事なんだね！



今回のテーマは

『咽頭結膜熱』

(プール熱) です。



プールからあがったら、シャワーを浴びてうがいをしましょう

「咽頭結膜熱」ってどんな病気？

夏に流行しやすいウイルス感染症で、結膜炎、のどの痛み、熱などの症状が
です。かかった子ども(人)の鼻水、目やに、便などから感染します。
プールやタオルの共用でうつることもあるので「プール熱」とも呼ばれます。

予防のしかたは？

手洗い、うがいなど一般的な予防法が大切です。
プールからあがったときは、シャワーを浴びて、うがいをしましょう。
タオルはひとりひとり別のものを使いましょう。



かかってしまったら？

特別な治療法はなく、ほとんど自然に治ります。吐き気や頭痛の強いとき、
咳の激しいときは早めに受診しましょう。保育園や学校を休んだほうが
いいかどうかはお医者さんに相談してください。
ウイルスは鼻水や便の中に2週間程度排泄されるので、その間はプールに
入らないようにして、他の人にうつさないようにしましょう。

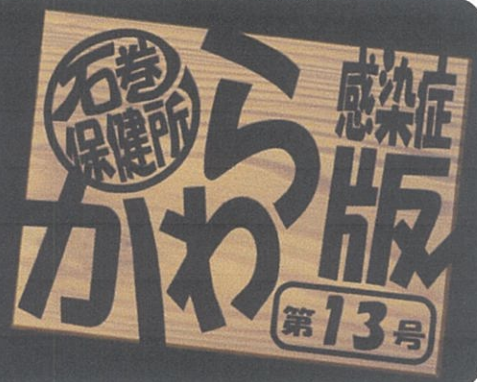


石巻保健所 オリジナルキャラクター
「てあらいおん」

どの感染症も予防の基本は同じだね。
手洗い・うがいをしっかりやろう！

今回のテーマは

『つつが虫病』 です。



草むらに入るときは、なるべく素肌を出さないように工夫しましょう

「つつが虫病」ってどんな病気？

ツツガムシに刺されることにより感染し、高熱（39～40℃）、発疹、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。重症化すると死に至ることもありますので、早めに気づいて受診する事が大事です。

ツツガムシは湿地帯や山林、河原など草むらに生息しており、東北地方では春から夏にかけてふ化するので、この時期に感染者が多いのが特徴です。

予防のしかたは？

湿地帯や草むら（山林、原野、河原）等に入るときは次のようなことを心掛けましょう。

① ゴム長靴や
ゴム手袋を着用する

② 衣服は長袖・長ズボン
など、素肌を出さない
ようにする

③ 草むらに直接座らない

④ 虫よけスプレーも有効



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てらいおん』

湿地帯や草むらから帰った時は、
お風呂やシャワーで体を洗おうね！

今回のテーマは
『風疹(ふうしん)』

です。



風疹が 20代~40代の男性に流行中です。

風疹(ふうしん)ってどんな病気？

風疹ウィルスに感染した後、2-3週間(平均16-18日)で顔や体に発疹が出たり、発熱、リンパ節の腫れなどの症状が現れます。

風疹にかかっている患者さんのくしゃみや咳を吸い込むことによって他の人にうつります。一度かかると、ほとんどの人はもう風疹にかかることはありませんが、近年は予防接種を受けていない(または、1回しかを受けていない)20代~40代の男性の発症が増えています。

予防接種を受けたほうがいい？

風疹は妊婦に感染すると、生まれてくる赤ちゃんに、難聴・白内障・心疾患などの障害が残ることがあります。妊婦の感染を防ぐためには、周りの人が予防接種を受けることが大切です。

予防接種を受け、自分自身を守るだけでなく、家族や職場での感染拡大を防いで、

生まれてくる赤ちゃんを風疹から守りましょう！



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

妊娠中の方はマスク、うがい、手洗いなどで感染から身を守りましょう。

☞風疹の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



2012年 6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

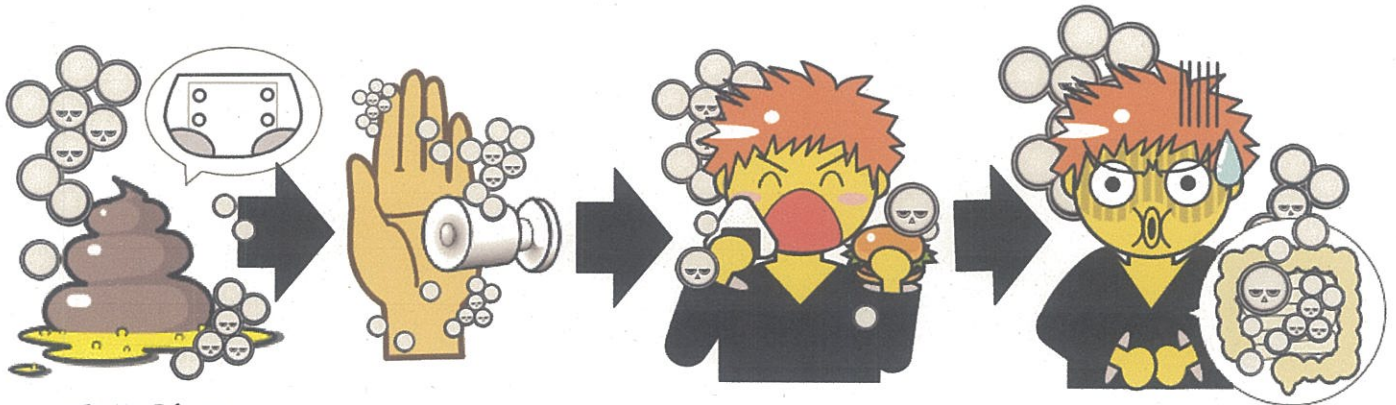
『感染性胃腸炎』

です。



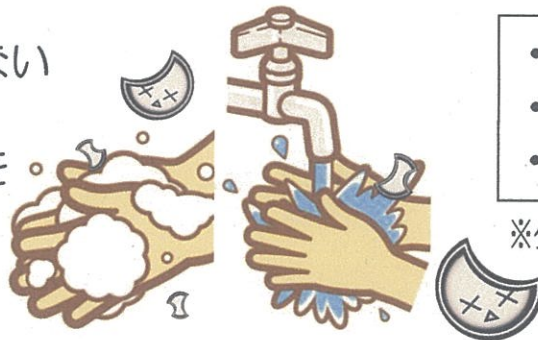
石巻保健所管内で感染性胃腸炎の流行が続いています。

- 感染性胃腸炎の主な症状：下痢・おう吐・腹痛 など
感染力が強く、保育園や高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがあります。



● 予防 ●

ウイルスを手につけないことが重要です。
こまめに『手洗い』を
しましょう！



- ・料理の前
- ・食事前
- ・トイレの後など

※タオルの共用は避けましょう。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

「手洗い」のコツは
泡をたくさんつけて洗って、
よくすすぐことだよ。

※本号外は2011年12月発行のかわら版を修正したものです。

2012年 6月 27日 発行
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

お知らせ…感染症かわら版は7月から月1回(毎月第3水)の発行とさせていただきます。

今回のテーマは

『手足口病』

です。



夏に流行しやすい病気①

*どんな病気ですか？

手足口病は、手のひら、足のうら、口の中に小さな水ぼうがができる病気です。おもに夏に流行し、乳幼児や学童の間に流行します。

ふつう、熱は微熱ですが、高熱が2、3日続いてから水ぼうができて診断されることもあります。

口の中の水ぼうは、小さなものが多発し、口内炎に発展することがあります。口内炎が多いと痛みのために食事が取れなくなり、脱水になったり、まれに重症化し、髄膜炎や脳炎などの合併症を起こすことがありますので、注意が必要です。



*こんな時は早めに受診を！

高熱が出る、嘔吐する、頭痛がする、視線が合わない、呼びかけに答えない、呼吸が速くて息苦しそう、水分が取れずにおしっこがでない、ぐったりとしているなどの症状がみられた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。



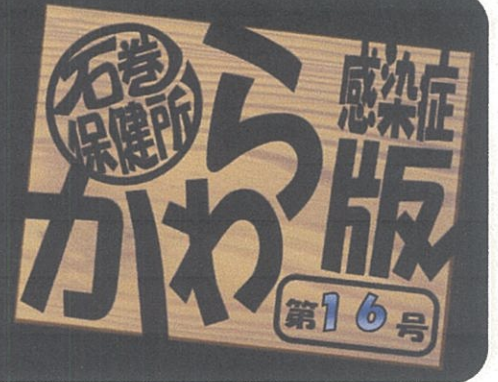
石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

予防の基本は手洗いだよ
流水、石けんで手をしっかり洗おうね

2012年 7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
『腸管出血性大腸菌感染症』
(0-157, 0-26)です。



夏に起こりやすい感染症②

*どんな病気ですか？

ベロ毒素を出す病原性大腸菌（0-157, 0-26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）。潜伏期間は3～5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。人から人へと感染するため、手洗い等が重要です。



*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！

石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てらいおん』

今回のテーマは
『結核(けっかく)』

です。



9月24～30日は結核予防週間です。

〔 石巻保健所内での新規患者数 (H23) 30人 〕

結核ってどんな病気？

結核は、今でも全国で1日に64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。

結核を発症していることに気づかず、周りの人たちにうつしてしまうことがあるので、早期発見が重要です。



こんな時は早めの受診を！

「2週間以上咳や発熱が続く」「痰が出る」「体がだるい」「急激にやせた」など、風邪に似た症状が長く続いている場合は結核の可能性があるので、早めに受診しましょう。

結核は過去の病気と思われがちですが、現代の病気でも、高齢者だけでなく、若い人もかかる病気です。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

咳が長引いたら…もしかして結核かも！？
早めに病院を受診しましょう！

今回のテーマは

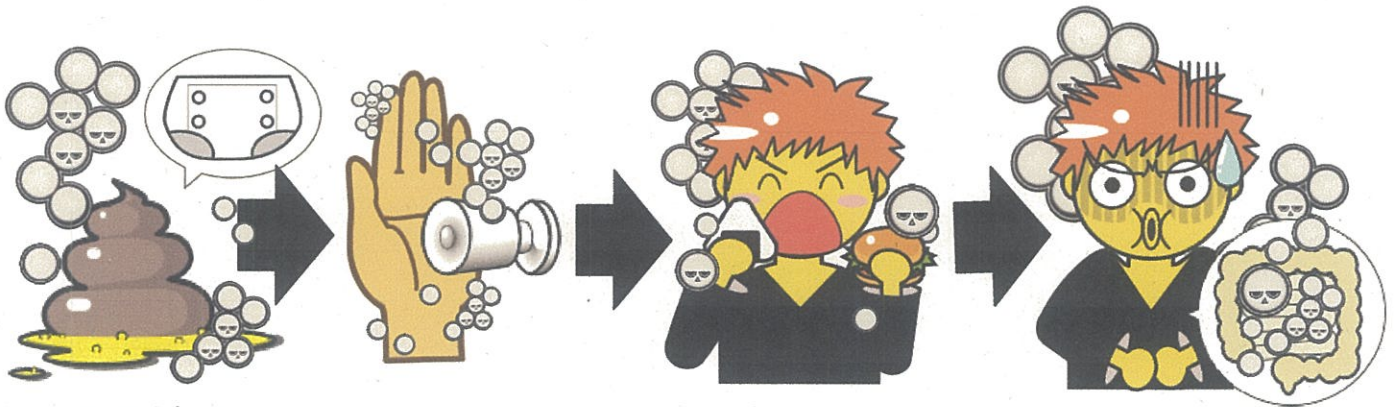
『感染性胃腸炎』

です。



冬にはノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行します。

- 感染性胃腸炎の主な症状：下痢・おう吐・腹痛 など
感染力が強く、保育園や高齢者施設などで集団発生を引き起こすことがあります。



● 予防 ●

ウイルスを手につけないことが重要です。
こまめに『手洗い』をしましょう！



- ・ 料理の前
- ・ 食事前
- ・ トイレの後など

※タオルの共用は避けましょう。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

患者さんの吐物などの処理には、特に注意が必要です。次号に詳しく掲載します！！

今回のテーマは

『おう吐物の処理』

です。

おう吐物や便には多量のウイルスが含まれます。正しい処理で感染拡大を防ぎましょう。

①処理をする前に

- 必ず窓を開けて、使い捨て手袋・マスクをする



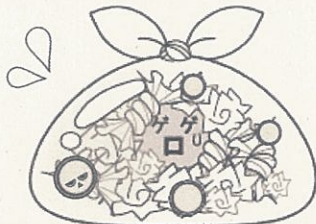
②おう吐物を取り除く

- 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



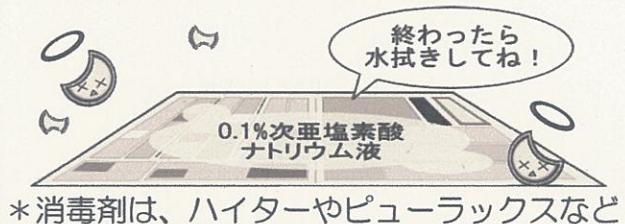
③ビニール袋に密封する

- おう吐物はもちろん、拭くときに使ったものは全部まとめ、口を縛っておく



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



⑤ビニール袋で更に密封する

- ③の汚物が入った袋と、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

- 処理後は石鹸で洗い流しに手を洗う



※本号は2012年3月7日発行のかわら版を修正したものです。

2012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

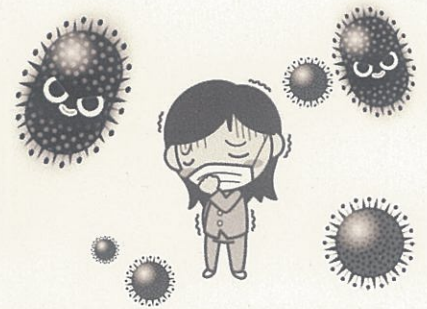
『インフルエンザ』 です。



インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。早めに予防接種を！

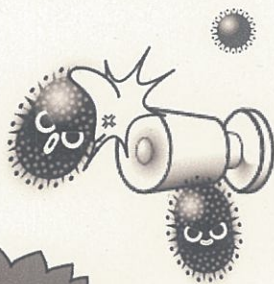
インフルエンザとは？

- インフルエンザは、咳・鼻水などに加えて、38℃以上の発熱・頭痛・関節痛などの全身症状が現れます。
- 持病のある方や、乳幼児・高齢の方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しましょう！

- 予防接種を受けましょう。
発病の可能性を低くし、発病してしまった場合の重症化防止に有効です。
効果が現れるまで2週間程度かかるため、流行前に受けましょう。
- 人ごみのなかや、咳・くしゃみが出るときはマスクをしましょう。



『咳エチケット』
を守ろうね♪



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

手→ドアノブ→手とウイルスがうつることもあるよ。
外から帰ったら、まず『手洗い、うがい』をしてね。
手のアルコール消毒も効果があるよ。

2012年 11月 21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

『正しい手洗い』

です。

★胃腸炎やインフルエンザ予防にも有効な
正しい手洗いのコツとは？

●『正しい手洗い』のポイントは6つ。洗い残しをなくすこと！

① 手のひら



まずは手のひらを合わせて
よく洗いましょう



④ 指先・爪の間

指先と爪の間も
よく洗いましょう



② 指の間



指の間も
しっかり
洗いましょう

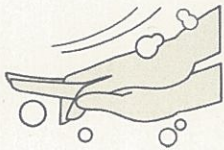
⑤ 親指

親指をつかんで
回すように
洗いましょう



③ 手の甲

手の甲を
伸ばすように
洗いましょう



⑥ 手首

手首も忘れず
しっかり
洗いましょう



洗い残しの多い部分



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

①から⑥を2回繰り返して、その後はペーパータオルや個人のハンカチで拭き取ろうね。
共用のタオルはダメだよ

今回のテーマは

『アルコール消毒』

です。



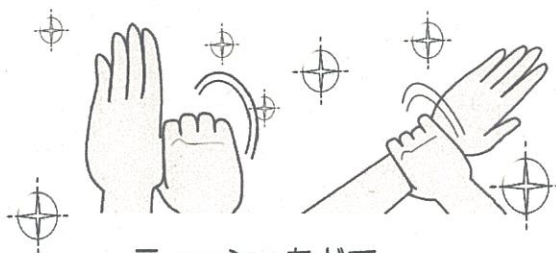
『アルコール消毒』をするときのポイントとは？

○手指消毒は、「しっかりフッシュ」して「乾くまですり込む」



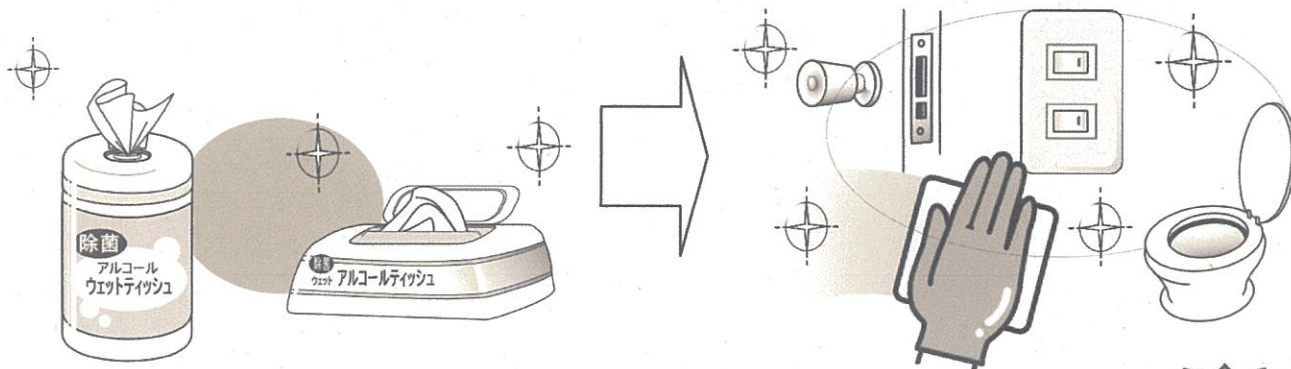
できるだけ手をきれいにしてから
消毒剤を手にとります。

指先や手の甲、手首も忘れずに



ティッシュなどで
拭き取る必要はありません。

○環境消毒は、人が多くさわる所を中心に「拭き取る」



*アルコール消毒剤をスプレーするだけでは、完全な消毒はできません。

アルコールはインフルエンザなどに有効です。
予防のために、手洗いもしっかり行おう！



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

2013年1月16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

『消毒剤の使い分け』

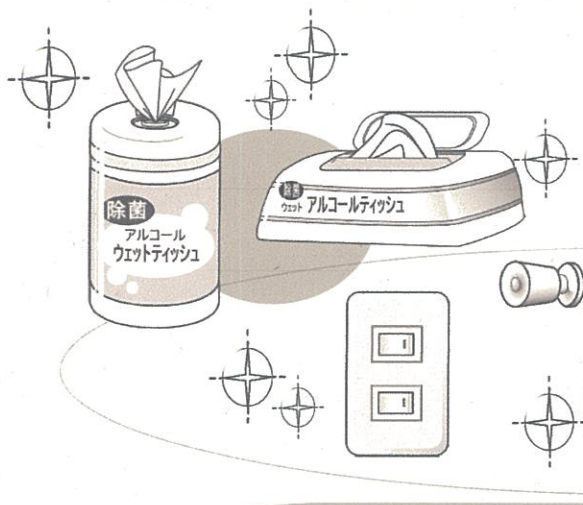
(お部屋編) です。



インフルエンザなどに有効な「アルコール消毒」も、ノロウイルスの消毒効果は完全ではありません！

● 普段（インフルエンザが流行ったときも）

アルコールで拭く



● ノロウイルスが流行ったときは…

塩素系消毒剤をうすめて拭く

※金属はサビるので、その後「水拭き」してください

「ハイター」「ブリーチ」
「ミルトン」「ハイポライト」など



手袋を使ってね！

たくさんの人がさわる所を中心に

※注意：消毒剤をスプレーするだけでは、完全な消毒はできません。

目的にあった消毒剤で『拭き取る』のが基本です。



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

『塩素系（ハイターなど）消毒剤』のくわしい作り方は、石巻保健所のホームページをみてね！

※本号外は 2012 年 2 月 22 日発行のかわら版を修正したものです。

2013 年 1 月 23 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

『マスクの正しいつけ方』

です。



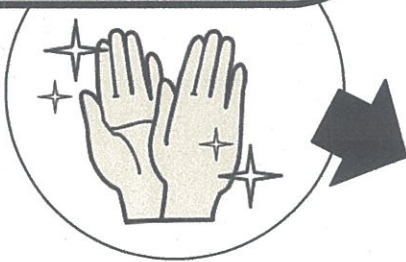
石巻管内にインフルエンザ警報が発令中です！

マスクを正しくつけて、咳エチケットを守りましょう！

● 『マスクの正しい使い方』のポイントは

“鼻・頬・あご”の密着感

まず手洗いで手をきれいに！



ポイント①

鼻の形に合わせて、
軽く押さえてフィット！



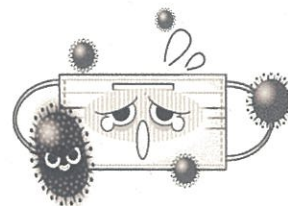
ポイント③

マスクの脇は？
頬との隙間なく！



ポイント②

あごが出ていませんか？
あごの下まで覆う！



マスクは1日1枚
使い捨てにしましょう！



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

一度つけたマスクは両面が汚れているよ。
外す時はヒモを持って外してね！

2013年 2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
『麻しん・風しんの予防接種』
(はしか) ですよ。

石巻保健所
感染症
かわら版
第23号

石巻保健所管内で風しんの発生がありました。

予防接種を受けましょう！

- 麻しんと風しんはワクチンを接種することで感染を予防することができます。
- 今流行している風しんは、妊婦が感染すると、赤ちゃんに難聴・白内障・心疾患などの障害が出るおそれがあるため、感染を予防することが大切です。



どんな人が受けたらいいの？

- ① 女性は妊娠前に。
- ② 20代以上の男性は・・・
接種していない方（または1回しかしていない方）
麻しんまたは風しんにかかったことがない方
- ③ 定期の予防接種対象者（1歳児、5～6歳児）
- ④ 中学1年生、高校3年生の方
(臨時の措置として、平成25年3月末までは無料で接種できます。)



石巻保健所 オリジナルキャラクター
『てあらいおん』

中1と高3が無料で受けられる
最後のチャンスだよ。
しっかり受けようね！

☎ 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