

今回のテーマは

# 『マダニ対策』

です。



草むらや野山に入るときは「マダニ」に気を付けましょう！

## マダニからうつる病気って？

○マダニが媒介する病気には、日本紅斑熱やライム病、重症熱性血小板減少症候群(SFTS)などがあります。これらの病気にかかると、発熱や頭痛、倦怠感などの症状が現れます。重症化すると死に至る病気もあるため、早めに気付いて受診することが大切です。

○マダニは春から秋にかけて活動が活発になるため、これからの季節は特に注意が必要です。

## 予防の方法は？

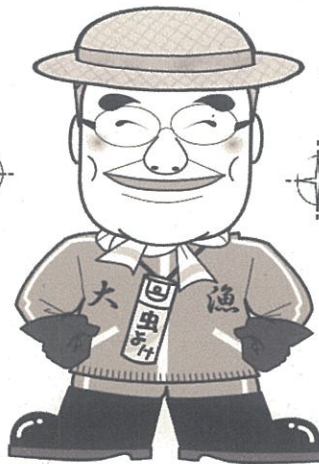
○マダニはシカなどの野生動物がいる所や民家の裏山、畑などに生息しています。これらの場所では次のようなことに気を付けましょう。

①長靴や手袋を着用する

②衣服は長袖・長ズボンを着用し首にもタオルを巻くなどする

③虫よけ剤も有効

④上着は家の中に持ち込まない。ガムテープでダニを取り除くことも効果的



屋外で活動した後は、すぐにお風呂で体を洗って新しい服に着替えようね！

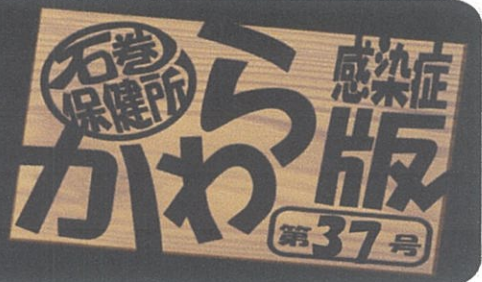


石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てらいおん』



今回のテーマは

『麻疹(はしか)』です。



## 全国各地で麻疹が発生しています。

フィリピンなど、海外の麻疹が流行している地域に渡航した人が日本に帰り、麻疹を発症するケースが全国的に発生しています。

### 「麻疹」ってどんな病気？

麻疹ウイルスに感染したあと、10～12 日後に熱・咳・鼻水などの症状が出始めます。それから数日すると、首筋や顔に赤いブツブツ(発しん)が出始め、熱も高くなり、発しんが全身に広がります。

麻疹にかかると肺炎や脳炎を起こすこともあり、1000 人に 1 人が命を落としてしまうことがある大変な病気です。

### 「麻疹」にかからないためには？

とてもうつりやすく、一般的なマスクでは防ぐことができませんが、ワクチンを 2 回受ければほとんどの人に免疫ができます。お子さんの予防接種は公費の対象となりますので、期間内に受ければ費用はかかりません。

大人の方は、ぜひ自分の母子手帳を見て、予防接種を受けているか確認しましょう。未接種の場合は医療機関で受けることができます(有料)。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

麻疹は予防接種を受ければほとんどの人はかからないよ。

予防接種をきちんと受けよう！

#### <保健所長のひとこと>

4月1日から石巻保健所長になりました櫻井です。

保健所の業務は様々ですが、共通するのは「健康危機管理」が基本であることです。「保健所は地域の健康用心棒」をモットーに地域密着の保健所をめざします。よろしくお願いします。

☎ 予防接種についてのお問い合わせは お住まいの市町窓口まで



今回のテーマは

# 『伝染性紅斑』

です。



石巻保健所管内で伝染性紅斑が流行しています。

## 伝染性紅斑の主な症状

- 小学校や児童館など学童に流行することが多い病気です。
- 両頬に境界がはっきりした発疹（赤いリンゴのような）が現れ、続いて体や腕・足にも網目状の発疹が出現します。
- 発疹は7～10日で消失します。
- 発疹が現れる2～3日前に微熱や風邪症状が現れる場合もあります。

## 潜伏期

- 約10日（4日～20日）

### りんごほっぺ病

と呼ばれることもあるよ。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てらいおん』

## 原因と感染経路

- 伝染性紅斑にかかった人の咳や唾液、鼻の粘液などに含まれる「ヒトパルボウイルスB-19」によって感染します。
- 感染した人の咳からの飛沫を吸い込んだり（飛沫感染）、手についたウイルスを自分の口や鼻の粘膜に運ぶ（接触感染）などにより感染します。

## 予防のポイント

- 外から帰った後、食事の前、トイレの後などに手洗いをしましょう。
- 咳が出る人は、咳エチケットを心がけましょう。
- 予防接種（ワクチン）はありません。

2014年 6月 6日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430

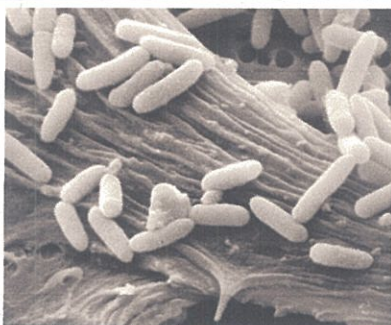


今回のテーマは  
『腸管出血性大腸菌感染症』  
です。

石巻保健所  
から  
かかわる感染症版  
第38号

暑くなると起こりやすい感染症

「腸管出血性大腸菌」ってなに？



病院検査の基礎知識  
<http://medical-checkup.info/article/47599499.html>

ベロ毒素を出す病原性大腸菌（O-157, O-26など）です。これらに汚染された食品を食べることにより腸管出血性大腸菌感染症を発症します。（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。

「腸管出血性大腸菌感染症」にかからないためには？

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
- ・調理用具は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。



～櫻井保健所長のひとひと言～

大腸菌が出すベロ毒素は宮城県出身の細菌学者「志賀 潔」が発見した赤痢菌が出す「志賀毒素」と同一構造です。

現在ではベロ毒素＝志賀毒素とされ、欧米では大腸菌感染でも「志賀毒素」の表現が一般的です。日本の医師として実に誇らしいことだと思います。



志賀 潔

＜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



2014年 6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  
『食中毒・感染症予防』

です。



食中毒の原因 (0-157 やノロウイルスなど) は手を介して人から人に感染します

予防策は食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」です

①つけない

- ・ しっかりこまめに手洗い
- ・ 調理器具は肉用や野菜用など使い分けると安全です。
- ・ 生肉を扱う箸と食べる箸は使い分けましょう。
- ・ 調理器具(特に肉や魚、卵を使った時)や布巾などは熱湯や漂白剤などで消毒しましょう。



②ふやさない

- ・ 食品は購入後、できるだけ早く冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・ 肉や魚は容器などに入れ、他の食品に肉汁などが付かないようにしましょう。
- ・ 冷凍した食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍しましょう。



③やっつける

- ・ 肉や魚はしっかりと加熱しましょう。  
野菜なども加熱すると安全です。  
目安は中心部分の温度が90℃で90秒以上です。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

～櫻井保健所長のひと言～

最新の研究によると世界の急性胃腸炎の2割はノロウイルスが原因である事が判明しました。現在ノロウイルスワクチンの臨床試験が進んでいます。ロタウイルスワクチンの様に早く開発される事を期待しています。

2014年7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

# 『こどもに多い感染症～夏編～』

です。



夏休みでも油断できない！お子さんに多い夏の感染症に気をつけましょう。

## ① 咽頭結膜熱（プール熱）

症状：結膜炎、発熱、のどの痛み

感染源：鼻水、目やに、便

予防法：タオルの貸し借りはしない。

プールの後はシャワーで体や目をしっかり洗う。



## ② 手足口病

症状：発熱、手のひら・足の裏・口の中にブツブツができる。

感染源：唾液、鼻水、便

予防法：こまめに手洗いをする。



## ③ ヘルパンギーナ

症状：発熱、のどの痛み、嘔吐、身体がだるくなる。

感染源：唾液、鼻水、便

予防法：こまめに手洗いをする。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

遊んだあとはきちんと手洗いを忘れずに！体調が  
よくないときはお友達と遊ばないようにしよう。

～櫻井保健所長のひと言～

米食品医薬品局(FDA)は「エボラウイルス感染症の予防  
または治療」を効能効果に掲げた偽造品がインターネット  
などで販売されていることを受け、これらの製品を購入使  
用しないよう警告しました。

様々な医療情報が溢れていますが統計と確率に基づいた  
「情報リテラシー(情報を使いこなす力)」を持つことが、  
これからより重要になるでしょう。

2014年8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

# 『デング熱』 です。

石巻保健所  
感染症  
かわ版  
第41号

## 『デング熱』ってどんな病気？

蚊が媒介するウイルスによる感染症です。感染者を刺した蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他の人を刺すことで感染します。

通常3～7日（最大期間2～15日）の潜伏期間の後、突然の発熱で始まり、激しい頭痛、筋肉痛、関節痛、眼窩痛、発疹を伴うことがあります。

通常は7～10日間で後遺症なく回復しますが、まれに完全に回復するまでに数週間を要することがあります。

## どんなときに病院に行ったらいいの？

上記の症状があり、潜伏期間にあてはまる場合は受診をおすすめします。

## 感染を防ぐにはどうしたらいいの？

- ワクチンはありません
- 蚊との接触を避け、刺されないようにしましょう。
  - ①長袖、長ズボンを着用し、素足でのサンダル履き等は避けましょう。
  - ②虫除け剤の使用等によって、屋外だけでなく屋内でも蚊に刺されないように注意しましょう。
  - ③室内の蚊の駆除を心がけましょう。
  - ④蚊の幼虫の発生源を作らないように注意しましょう。

洗手必勝!!



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てらいおん』



【デング熱を媒介したヒトスジシマカ】  
厚生労働省 HP より引用

櫻井保健所長のひと言



難治性感染症「偽膜性腸炎」に対する健常者腸管由来の「便移植」の研究が進んでいます。最新の論文では偽膜性腸炎患者に対し「便移植」と「薬物療法」の成績を比較したところ「便移植」が圧倒的に有効であったと報告されました。腸管内に1兆個も生息すると言われる「腸内細菌叢」の不思議な力を感じました。

2014年 9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

# 『長引く咳…結核!?!』

です。



9月24～30日は結核予防週間です。

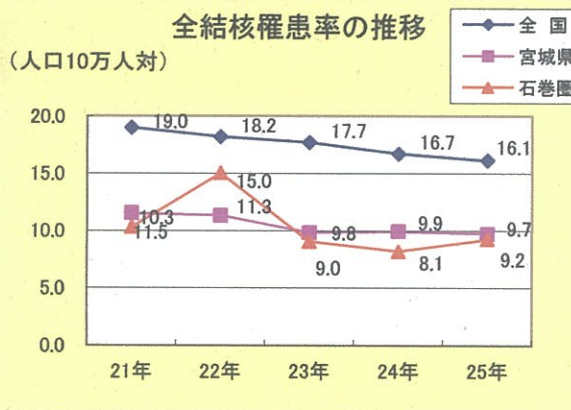
## 結核ってどんな病気？

結核は、今でも全国で1日に62人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。

日本は先進国の中で最も結核罹患率が高く、結核の「中まん延国」となっています。

結核にかかっている人の咳や痰に含まれる結核菌を吸い込むことで感染し、免疫力が落ちると発症します。

潜伏期間は長く半年～数十年に及びますが、感染から2年以内に発症する可能性が高いと言われています。



## 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、早めに呼吸器科を受診しましょう。

**結核は過去の病気と思われがちですが、現在でも世界最大の感染症と言われています。結核を発症していることに気づかず、周りの人たちが感染することもあるので、早期発見が重要です。**



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

「長引く咳は“風邪”…“結核”かも!?!」

(平成26年度結核予防週間標語)

早めに病院を受診しましょう!

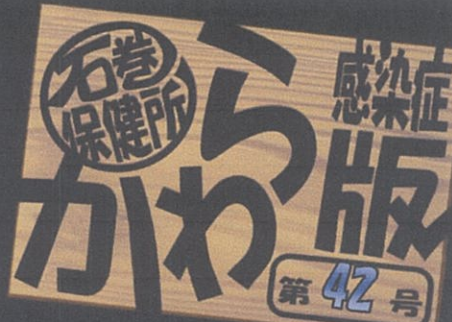
2014年 9月 24日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430



今回のテーマは

# 『高齢者の肺炎予防』 です。



平成26年10月1日から、高齢者を対象とした肺炎球菌ワクチンが定期接種となりました。

## 肺炎球菌感染症ってどんな病気？



肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされます。

日本人の約3～5%の高齢者では鼻や喉の奥に菌が潜んでいるとされています。この菌は、主にのどの奥にいて、咳に含まれる唾液などを通じて感染します。体力等の衰えなどを引き金に、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い症状をひきおすことがあります。



## 肺炎球菌予防接種は何歳で受けられるの？

平成26年度(平成27年3月31日まで)は、平成26年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方と101歳以上の方が定期接種の対象となります。

☎予防接種についてのお問い合わせは  
お住まいの市町窓口まで

洗手必勝!!



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

### 櫻井保健所長のひと言



西アフリカで感染が広がるエボラ出血熱の死者が4000人を突破し、日本でも、エボラ出血熱に対する警戒感が高まっています。

しかし、ここで忘れてはいけないのが「インフルエンザ」です。

毎年11月頃から流行が始まります。なんと言っても「こまめに手洗い」が予防の第一です。その他ワクチン接種等もあります。もしもインフルエンザに罹ってしまったらマスク、咳エチケット等、他人に移さない心がけも大事です。

2014年 10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  
『インフルエンザの予防接種』  
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！

## 予防接種の効果は？

○予防接種は、発症する可能性を低くし、たとえ発症したとしても重症化を防ぐ効果があります。持病のある方、高齢者や乳幼児などの重症化する恐れのある方やそのご家族は、接種を受けることをおすすめします。

○予防接種は、13歳以上の方は1回、13歳未満の方は2回受けることが推奨されています。

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。



## 予防接種の費用は？

○医療機関ごとに異なるので、あらかじめご確認下さい。

○下記の方は市町の助成対象となるので一部公費負担で受けられます。

①65歳以上の方

②一定の障害がある60～64歳の方



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

冬を元気に  
すごそうね♪



～櫻井保健所長のひと言～

この瓦版が発行される11月19日は国連が定めた「世界トイレの日」です。世界ではいまだ、3人に1人がトイレを使えず、不衛生な環境の中、一日およそ1400人の子供たちが下痢性疾患で死亡しています。ユニセフとWHOは共同監視プログラムを作って世界の水環境の改善をめざしています。我が国では整備された水環境をより高めるために普段からの「トイレの消毒」と「手洗い励行」が必須であると考えています。

☎予防接種のお問い合わせは お住まいの下記市町窓口まで

◇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 53-4990

2014年 11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

# 『エボラ出血熱』

です。



西アフリカで流行しています！



手洗いは、エボラ出血熱の感染  
予防にも有効だよ！

## エボラ出血熱とは？

- エボラ出血熱動物由来の感染症で、病原体のエボラウイルスは、アフリカの山奥に住んでいるコウモリが持っていると言われています。
- エボラウイルスに感染し、症状が出ている患者の体液等（血液、分泌物、吐物・排泄物）や患者の体液等に汚染された物質（注射針など）に十分な防護なしに触れた際、ウイルスが傷口や粘膜から侵入することで感染します。一般的に、症状のない患者からは感染しません。空気感染もしません。
- 症状は、高熱、嘔吐、下痢、消化管からの出血などです。

## アフリカの発生国を旅行しても安全ですか？

- 現在、日本の外務省は、ギニア・シエラレオネ・リベリアについて、渡航向けに「不要不急の渡航は延期してください。」「帰国に際しては、経由地及び日本国内の空港等で停留される可能性がありますので留意してください。」等の感染症危険情報を発出しています。

なお、ギニア・シエラレオネ・リベリアの国に渡航又は滞在していた場合、21日間1日2回（朝・夕）の体温その他の健康状態について検疫所に報告いただくこととなります。



～櫻井保健所長のひと言～

デング熱が風土病となっている中南米では原因ウイルスを媒介する蚊の駆除への取り組みにもかかわらず流行は収まっていません。2013年に汎米保健機構（PAHO）に報告された症例は10年前の約5倍に増加しています。中南米5カ国で2万例以上の小児を対象にデングウイルスワクチンの臨床試験を実施した結果、同ワクチンはデング熱全般および重症デング熱の予防に有効であることが報告されました。一方今年是我が国で70年ぶりにデング熱患者が確認されました。我が国でデング熱が流行しないよう、より一層の注意喚起が必要でしょう。

参考：厚生労働省ホームページ <http://www.mhiw.go.jp/>

厚生労働省検疫所ホームページ <http://www.forth.go.jp/>

国際感染症センター国際感染症対策室ホームページ

<http://www.dcc-negm.info/>

外務省海外安全情報ホームページ <http://www.anzen.mofa.go.jp/>

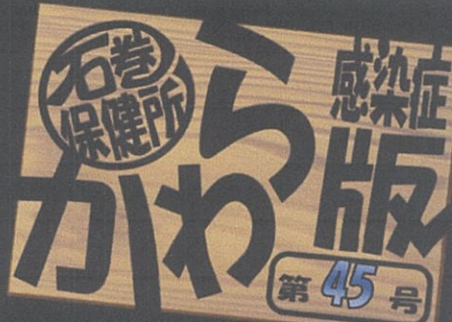
2014年 12月 17日 発行

石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430



今回のテーマは

# 『高齢者とインフルエンザ』 です。

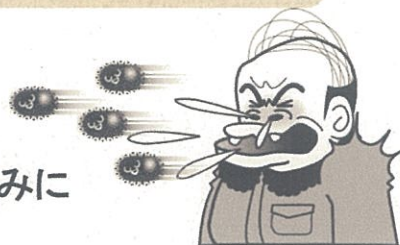


石巻管内でインフルエンザが流行しています！

## 高齢者がインフルエンザにかかると？

インフルエンザの症状は、38℃以上の発熱、咳、のどの痛みに加え、頭痛や関節痛などの全身症状が一般的です。

高齢者は抵抗力が弱いためインフルエンザにかかりやすく、一度かかると肺炎を起こしたり、持病が悪化するなど重症になりやすいため、注意が必要です。



## インフルエンザにかからないためには

インフルエンザ予防のためには、まず予防接種を早めに受けましょう。発病する可能性が低くなり、かかった時の重症化を防ぐことができます。

予防接種を受けた方でもかかる可能性があるため、日頃の手洗いやマスク着用も大切です。

高齢者は、もともと飲んでいるお薬の作用で高熱が出ず、普通のかぜとインフルエンザの区別がつきにくいことがあるので、「熱が下がらない」「身体がだるい」などの症状が治まらない時は、かかりつけの病院を受診してください。



☎ 予防接種についてのお問い合わせは  
お住まいの市町窓口まで

### 櫻井保健所長のひと言



昨年12月の米国疾病管理予防センター(CDC)の報告によれば、米国で同じ空港ゲートを通過した1人の乗客から、4時間以内に3人に麻疹が伝染した事例が報告され、麻疹ウイルスの感染性の強さが改めて認識されました。

CDCは、「予防接種を受けていない人には依然として麻疹感染のリスクがある」と強調しています。

母子手帳等で確認し麻疹の予防接種を受けるようにしましょう。

2015年 1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

# 『A群溶血性レンサ球菌咽頭炎』

です。



## 石巻管内で流行しています！

### A群溶血性レンサ球菌咽頭炎ってどんな病気なの？

A群溶血性レンサ球菌という細菌によって起こる、冬と春～初夏にかけて多い感染症です。5～15歳くらいの子どもがかかりやすい病気ですが、大人もかかることがあります。熱やのどの痛み、ときに舌が莓のように赤くぶつぶつする「莓舌」がみられます。



まれに肺炎や中耳炎などを合併することがあるため注意が必要です。心配な症状がある時は早めに受診し、適切な治療を受けましょう。

### 感染を予防しましょう！

この病気は、かかってしまった人との接触や、咳やくしゃみのしぶきから感染します。予防のためには、かかった人との接触を控え、マスクの着用、うがいや手洗いをきちんと行うことが大切です。



石巻保健所 オリジナルキャラクター  
『てあらいおん』

洗手必勝!!

#### 櫻井保健所長のひと言



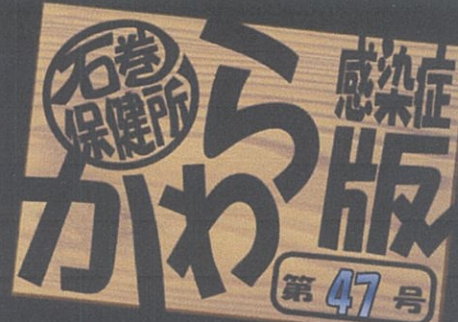
最新の研究によると旅行者下痢症に対する抗生物質の過剰使用が、治療困難な薬剤耐性菌拡大の一因となりうるとの報告がありました。国外旅行前後のフィンランド人430人を調べたところ、熱帯・亜熱帯地域に旅行した人のうち約5人に1人が、気づかないままに抗生物質耐性腸内細菌を保有して帰国し、特に、旅行中に下痢を生じて抗生物質を使用した場合、3分の1超が帰国時に抗生物質耐性菌を保有していました。研究者は下痢になった旅行者は水分を多量に摂取し、抗生物質ではない市販の下痢止めを使用すべきだとアドバイスしています。



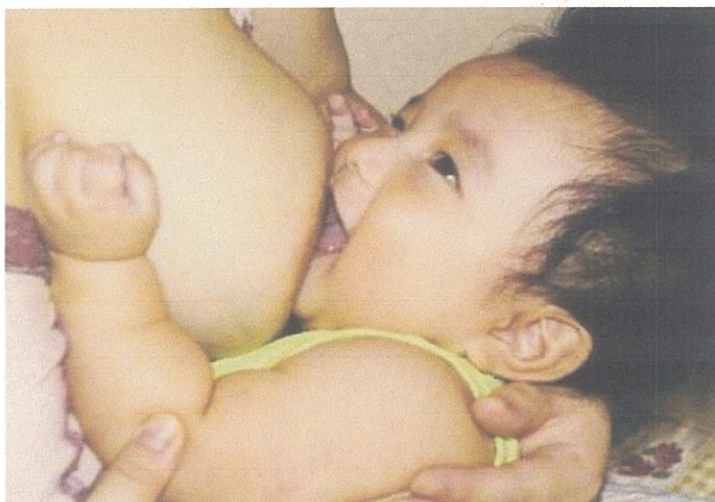
3月1日～3月7日は

# 『子ども予防接種週間』

です。



**4月からの入園・入学に備えて、  
必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう**



第15回生命を見つめるフォトコンテスト入賞作品「笑顔」稲沢敏夫

- ◆定期接種について母子健康手帳で確認し、対象年齢内に接種していない予防接種があれば早めに受けましょう！
- ◆4月から小学校へ就学するお子さんは、3月31日まで、麻しん・風しんの定期予防接種を無料で受けることができます。

☎予防接種のお問い合わせは お住まいの  
下記市町窓口まで

石巻市健康推進課	95-1111
東松島市健康推進課	82-1111
女川町健康福祉課	53-4990

### 櫻井保健所長のひと言



パキスタン警察当局はポリオの予防接種を拒否した家庭13000件のうちの親513人を逮捕しました。パキスタンは昨年1年間で327人がポリオを発症した世界最悪の感染国です。世界に残るポリオ常在国はパキスタン、アフガニスタン、ナイジェリアの3カ国のみですが、パキスタンでは予防接種への不当な不信感から武装勢力がポリオ予防接種を禁止、接種チームをスパイとして攻撃し70人以上が死亡しました。以上の事から「最後の手段」として逮捕に踏み切ったそうです。40号のかわら版でも言いましたが「情報リテラシー」は実に大事だということです。



2015年 3月 5日 発行  
石巻保健所疾病対策班 電話：0225-95-1430